

VYSOKÁ ŠKOLA BÁŇSKÁ – TECHNICKÁ UNIVERZITA OSTRAVA

EKONOMICKÁ FAKULTA

KATEDRA MANAGEMENTU

Komparácia finančnej náročnosti rehabilitácie a regenerácie športovcov dvoch futbalových klubov

Comparison of the Financial Demands of Athletes' Rehabilitation and Regeneration of Two Football Clubs

Študent: Patrik Jarabica

Vedúca bakalárskej práce: Mgr. Lenka Malantová

Ostrava 2017

Zadání bakalářské práce

Student:

Patrik Jarabica

Studijní program:

B6208 Ekonomika a management

Studijní obor:

6208R037 Management

Specializace:

03 Sportovní management

Téma:

**Komparace finanční náročnosti rehabilitace a regenerace sportovců dvou
fotbalových klubů**

**Comparison of the Financial Demands of Athletes' Rehabilitation and
Regeneration of Two Football Clubs**

Jazyk vypracování:

slovenština

Zásady pro vypracování:

1. Úvod
2. Vymezení klíčových pojmů
3. Rehabilitace a regenerace dvou fotbalových klubů, jejich komparace a finanční náročnost
4. Shrnutí výsledků šetření, náměty a doporučení
5. Závěr

Seznam použité literatury

Seznam zkratk

Prohlášení o využití výsledků bakalářské práce

Seznam příloh

Přílohy

Seznam doporučené odborné literatury:

DURDOVÁ, Irena. *Sport jako sociálně ekonomický fenomén*. Ostrava: VŠB-TU Ostrava, 2015. ISBN 978-80-248-3658-4.

HOBZA, Vladimír. *Ekonomie sportu: vybrané kapitoly*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. ISBN 978-80-244-4381-2.

HORVÁTHOVÁ, Petra et al. *Základy managementu*. SOET, vol. 5. Ostrava: VŠB-TU Ostrava, 2017. ISBN 978-80-248-4102-1.

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci, včetně příloh, vypracoval samostatně, pod vedením
vedoucího bakalářské práce.

Ostrava, dne 4.5.2017

Podpis autora:


Formální náležitosti a rozsah bakalářské práce stanoví pokyny pro vypracování zveřejněné na webových stránkách fakulty.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Lenka Malantová**


Datum zadání: 24.11.2017

Datum odevzdání: 11.05.2018





doc. Ing. Petra Horváthová, Ph.D.
vedoucí katedry



prof. Dr. Ing. Zdeněk Zmeškal
děkan fakulty

Prehlásenie

„Prehlasujem, že som celú prácu, vrátane príloh, vypracoval samostatne, pod vedením vedúcej bakalárskej práce.“

V Ostrave, dňa 4. 5. 2018

Podpis autora:



Moje poďakovanie patrí Mgr. Lenke Malantovej, za jej čas, vedenie, cenné rady, pripomienky a konzultácie pri vyhodnocovaní mojej bakalárskej práce.

Obsah

1 Úvod	5
2 Vymedzenie kľúčových teoretických pojmov.....	6
2.1 Definícia managementu.....	6
2.2 Športový management.....	6
2.2.1 Športový manažér	6
2.3 Šport – symbol zdravého životného štýlu	7
2.3.1 Definícia pojmu šport	7
2.3.2 Životný štýl.....	8
2.3.3 Zdravie.....	8
2.3.4 Zdravý životný štýl.....	8
2.3.5 Možnosti ovplyvnenia životného štýlu.....	8
2.3.6 Stres	9
2.4 Zotavenie a zotavovacie procesy.....	9
2.4.1 Únava a jej členenie.....	9
2.5 Regenerácia	10
2.5.1 Pojem a princípy regenerácie	10
2.5.2 Rozdelenie regenerácie	12
2.5.3 Rozdelenie regeneračných prostriedkov	13
2.5.4. Výživa športovca	14
2.5.5 Prijem tekutín a pitný režim	15
2.5.6 Tepelné regeneračné procedúry	15
2.5.7 Vodné regeneračné procedúry	19
2.5.8 Svetelné regeneračné procedúry	20
2.5.9 Elektroprocedúry	21
2.5.10 Regenerácia pohybom	21
2.6 Moderný elastický taping	22
2.6.1 Nová koncepcia Dr. Kenza Kaseho	22
2.7 Masáž ako regeneračná metóda rehabilitácie športovcov	23
2.7.1 Športová masáž.....	23
2.7.2 Cieľ športovej masáže	24
2.7.3 Účinky športovej masáže.....	24
2.7.4 Formy športovej masáže	25
2.8 Výskumné metódy.....	25

2.8.1 Dotazník.....	25
2.8.2 SWOT analýza.....	26
3 Výskumné šetrenia sledovaných klubov	27
3.1 Výskumné šetrenie v klube MŠK Žilina	27
3.1.1 Základné informácie o klube	27
3.1.2 Zoznam pracovníkov kondične – rehabilitačnej starostlivosti MŠK Žilina	28
3.1.3 Kondične – rehabilitačná starostlivosť hráčov MŠK Žilina	32
3.1.4 Vybavenie klubu z hľadiska rehabilitácie a regenerácie	32
3.1.5 Finančná náročnosť rehabilitácie a regenerácie	34
3.1.6 SWOT analýza rehabilitácie a regenerácie MŠK Žilina	37
3.2 Výskumné šetrenie v klube AS Trenčín.....	38
3.2.1 Základné informácie o klube	38
3.2.2 Zoznam pracovníkov kondične – rehabilitačnej starostlivosti AS Trenčín.....	39
3.2.3 Kondične – rehabilitačná starostlivosť hráčov AS Trenčín.....	41
3.2.4 Vybavenie klubu z hľadiska rehabilitácie a regenerácie	41
3.2.5 Finančná náročnosť rehabilitácie a regenerácie	42
3.2.6 SWOT analýza rehabilitácie a regenerácie AS Trenčín	45
3.3 Komparácia obidvoch klubov	45
3.3.1 Komparácia klubov z hľadiska rehabilitačného a regeneračného vybavenia...	46
3.3.2 Komparácia klubov z hľadiska financovania rehabilitácie a regenerácie	46
4 Zhrnutie výsledkov prieskumu, námety a odporúčania.....	50
5 Záver	52
Zoznam použitej literatúry	53
Zoznam skratiek.....	54
Internetové zdroje	55
Zoznam grafov	56
Zoznam obrázkov.....	57
Zoznam tabuliek.....	58
Prehlásenie o využití výsledkov bakalárskej práce.....	59
Zoznam príloh.....	60

1 Úvod

Šport je dôležitý spoločenský fenomén, ktorý naberá na význame v súčasných podmienkach spoločnosti, či už ide o rekreačný, výkonnostný alebo vrcholový – profesionálny šport. Stáva sa takisto aj dominantnou zložkou všetkých životných aktivít, životného štýlu vôbec. Je hlavnou oblasťou športovca, kde sa môže sebarealizovať a začleniť do spoločnosti. Športovec je nútený prispôbiť svoje pracovné zaradenie a celý svoj doterajší život požiadavkám tréningového procesu a účasti na rôznych športových súťažiach. Pre profesionálneho športovca je šport v danej športovej disciplíne povolaním a hlavným zdrojom jeho príjmov. Športový výkon je preto predmetom podnikania, kúpy a predaja.

Oblasť športu, na ktorý som sa zamerlal a ktorý chcem skúmať je futbal. Je to náš národný šport nielen na Slovensku ale aj v Českej republike. Na hráčov je však vyvíjaný obrovský tlak, aby maximalizovali svoj výkon, motivovaní veľkými finančnými čiastkami a to spôsobuje, že sa často neberú do úvahy negatívne dopady záťaže na organizmus športovca. Profesionálni futbalisti v domnienke, aby zvíťazili za každú cenu, siahajú až na dno svojich síl. Preto tréneri musia pripraviť svoj tím po fyzickej, psychickej a mentálnej stránke na obrovskú záťaž, ktorá ich počas celej sezóny čaká. K tomu im má dopomôcť aj správna rehabilitácia a regenerácia.

Cieľom mojej práce je popísať a porovnať vybavenie i finančnú náročnosť rehabilitácie a regenerácie dvoch mužských futbalových klubov slovenskej najvyššej súťaže MŠK Žilina a AS Trenčín.

Výsledkom mojej práce budú informácie z danej problematiky, či už získané z literatúry alebo formou osobného rozhovoru a dopytovania sa realizačného tímu i hráčov obidvoch spomenutých klubov.

2 Vymedzenie kľúčových teoretických pojmov

2.1 Definícia managementu

Slovo management v preklade z anglického jazyka znamená riadenie, vedenie, správa.

V odbornej literatúre existuje **celá rada** definícií managementu.

Podľa Horváthová a kol. (2017, str. 2) sa dá management definovať ako: „*súhrn všetkých činností, ktoré je potreba urobiť, aby bolo zabezpečené fungovanie organizácie. Je to vedná oblasť, ktorá sa venuje stanoveniu postupov, ako čo najlepšie dosiahnuť cieľov organizácie.*“ Inými slovami ide o proces koordinovania činností skupiny jednotlivcov, realizovaný manažérom alebo manažérmi, za účelom dosiahnutia výstupov, ktoré sa nedajú dosiahnuť individuálnou prácou.

Pojem **management** má trojaký význam:

- odborná disciplína s širokým aplikačným záberom
- skupina ľudí vykonávajúcich management (manažéri prvej línie, strednej línie a vrcholový management)
- obsahovo rozmanitá činnosť (výrobný management, personálny management, investičný management apod.).(Horváthová a kol.,2017)

2.2 Športový management

Obsahom športového managementu sú dve oblasti – šport a management. Oblasť managementu nezahrňuje iba základné manažérske funkcie (plánovanie, organizovanie, vedenie ľudí, kontrolu) ale aj oblasť marketingu, účtovníctva, financií a práva.

Pre športový management sú charakteristické tri základné hľadiska:

- podnikanie v športe
- športový marketing
- zamestnanie v priemysle vyrábajúci športový tovar. (Durdová,2002)

2.2.1 Športový manažér

Nie každý sa môže stať športovým manažérom. Na vykonávanie tejto profesie je potreba mať vrodené ale aj získané vlastnosti a mať vo veľkej miere záujem o šport.

Podľa Čáslavová (2009, str. 24) platí: „*Činnosť športového manažéra obsahuje základné činnosti manažéra (obecne) a uvádza zároveň príklady aplikácií z hľadiska práce športového manažéra, vrátane jeho činností špecifických. Jednotlivé činnosti nie sú vzájomne izolované a ich uplatnenie a kombinácie sú značne variabilné.*“

Športovým manažérom sa rozumie:

- manažér, ktorý je na úrovni vedenia športových činností (vedúci športových družstiev a jednotlivcov vo vyšších súťažiach, vyškolení špecialisti pre prípravu veľkých športových akcií, špecialisti pre uplatnenie voľnočasového športu ľudí, v pracovnom procese apod.)
- manažér na úrovni riadenia určitého spolku (resp. organizácie, členov výkonných výborov športových a telovýchovných zväzov, sekretári zväzov apod.)
- manažéri v podnikateľskom sektore (výroba športového tovaru či prevádzkovanie platených telovýchovných služieb, vedúci fitness centier, vedúci výroby športového náradia a náčinia apod.). (Čáslavová, 2009)

2.3 Šport – symbol zdravého životného štýlu

2.3.1 Definícia pojmu šport

Slovo šport, vzniklo z latinského „disportare“ – baviť sa, príjemne tráviť voľný čas. V 14. storočí sa začal používať v anglo-francúzštine pojem „disport“, ktorý označuje zábavu, uvoľnenie, veci nevážnej povahy.

J. A. Komenský v 17. storočí nehovorí o športe ale o „hre“, ktorá nesie prvky súčasného chápania športu – súťaživosť, voľnosť a slobodu pohybového prejavu, pravidiel a rád hry, vymedzenie časového trvania a ľahkosť učenia sa hre.

Šport má formatívny charakter a preto ovplyvňuje telesný a psychický rozvoj jedinca, výrazne sa podieľa na uspokojovaní potrieb jednotlivcov a ich začleňovaní do spoločnosti. Súčasne na seba sústreďuje pozornosť a záujem širokej vrstvy obyvateľstva.

„Šport znamená nie len aktívnu činnosť športovcov, vykonávanie telesných cvičení, ale taktiež aj súťaženie; patria sem i významné športové podniky s charakterom kultúrnych udalostí, súčasťou športu sú diváci a patria sem tiež určité inštitúcie, ktoré organizujú a riadia športové odvetvie.“ Durdová (2015, str. 6)

2.3.2 Životný štýl

Alebo aj životný spôsob, sloh života – je formou života vyjadrujúca cítenie ľudí, národa alebo celej spoločnosti v určitom historickom okamžiku. Formami života rozumieme výrobné a ľudské vzťahy, spôsob budovania a výstavby, spôsob obliekania sa, bývania, trávenia voľného času a pod.. (Durdová,2015)

2.3.3 Zdravie

Najčastejšie chápané ako stav celkového blaha telesného, duševného a sociálneho. Teda nielen ako stav prostej choroby. Hodnota zdravia je viac uznávaná a docenená u dospelých populácie než u detí a mládeže, ktorí spravidla zdravotné problémy nemajú. (Durdová,2015)

2.3.4 Zdravý životný štýl

Je formou života človeka alebo spoločnosti, ktorá podporuje a zdôrazňuje zdravie ako zložku najpodstatnejšiu a najvýznamnejšiu. (Durdová,2015)

2.3.5 Možnosti ovplyvnenia životného štýlu

Je veľká pravdepodobnosť, že ku zmene konzumného životného štýlu obyvateľstva rozvinutých zemí nedôjde spontánne. Naopak počet fyzicky aktívnych ľudí sa znižuje a priemerná zdatnosť populácie klesá. Preto sa v posledných desaťročiach hľadá v rámci celosvetovej podpory zdravia optimálna stratégia, pomocou ktorej by bolo možné zvrátiť nebezpečný vývoj životného štýlu veľkej časti obyvateľstva na tejto zemi, a tým pozitívne ovplyvniť aj jeho zdravotný stav. Táto stratégia je zameraná na jednotlivcov aj na skupiny ľudí v rámci určitej komunity, na životné prostredie i na politiku; jej cieľom je aktivizácia jednotlivých populačných skupín i populácie ako celku. (Hobza,2014)

Zdravotná starostlivosť je negatívne ovplyvňovaná Hypokinézou, pretože čerpá obrovské prostriedky na liečenie onemocnení, ktoré sú s ňou spojené. Pozitívna zmena životného štýlu, ktorá zlepši zdravotný stav človeka, bude mať logicky aj svoje sociálne a ekonomické konsekvencie:

- pracovná produktivita človeka sa zvyšuje znížením onemocnení
- znižujú sa náklady na liečenie
- skracuje sa doba liečenia. (Hobza,2014)

2.3.6 Stres

V rámci rehabilitácie je najmä pre profesionálneho športovca veľmi stresujúce, ak kvôli zraneniu nemôže dlhšiu dobu vykonávať športovú činnosť, za ktorú je platený.

Stres je chápaný ako mobilizácia rôznych funkcií organizmu človeka. Tieto aktuálne zmeny sa prejavujú napr. vzostupom dýchania, srdcovej a obehovej činnosti, zvýšením katecholamínov, obzvlášť adrenalínu v krvi, zosilneným transportom energetických zdrojov, zvýšením svalového napätia apod.

Táto okamžitá reakcia zakotvená geneticky nastáva v závislosti na pôsobení podnetu. Podnet, ktorý vyvoláva stres sa označuje ako stresor. Stresorom môžu byť napr. klimatické vplyvy ako teplo či chlad, chemické vplyvy, bolesť, vplyvy psychického rázu – strach. Podobným spôsobom človek reaguje pri pohybovej činnosti na telesnú záťaž. Pokiaľ jedinec opakovane stresové situácie zvláda, dochádza na rôznych úrovniach organizmu k rade zmien. Tie, vo svojom celku znamenajú, že reakcie na daný podnet slabnú a postupne je dosiahnutý stav prispôsobenia, adaptácie. Adaptačné deje vyvolávajú len podnety pôsobiace určitou silou. (Dovalil, 2012)

2.4 Zotavenie a zotavovacie procesy

2.4.1 Únava a jej členenie

Súťažná a tréningová činnosť vyvoláva únavu. Tá sa prejavuje v rade čiastočných príznakov, ale predovšetkým v zníženej celkovej výkonnosti. **Únava sa rozlišuje na:**

- **telesnú a duševnú** (fyzická a psychická)
- **celkovú a miestnu**
- **perifernú a centrálnu**
- **akútnu a chronickú.**

Únava sa posudzuje podľa zmien celkovej reakcie organizmu, podľa rýchlosti zotavovacích procesov, ktoré smerujú k obnove rovnovážneho stavu.

Príčiny a mechanizmy únavy sa najčastejšie vysvetľujú pomocou systémového prístupu, ktorý prepojuje čiastočné zdroje únavy a prihliada pritom ku zjednocujúcej funkcii CNS.

Za hlavné zdroje únavy sa obecnne považujú:

- zníženie energetických rezerv organizmu
- nadbytok niektorých produktov látkovej výmeny (napr. laktátu)
- narušenie vnútorného prostredia organizmu (napr. iontovej rovnováhy)
- zmeny regulačných a koordinačných funkcií (napr. poruchy nervosvalového prenosu)

V súhrne predstavuje takýto stav prechodné zníženie funkcií jednotlivých orgánov alebo organizmu ako celku.

Zotavovacie procesy, ktoré smerujú k likvidácii únavy a návratu do predchádzajúceho stavu, predstavujú komplex fyziologických a psychologických procesov:

- upokojenie, návrat funkcií do predvoleného stavu (srdcová činnosť, dýchanie a i.)
- obnova energetických rezerv (superkompenzácia)
- obnova neuroendokrínnej a iontovej rovnováhy
- zvýraznenie anabolických dejov (prebieha syntéza bielkovín, výstavba tkanív)
- odstránenie splodín látkovej výmeny
- pokles svalovej tenzie
- pokles aktivačnej úrovne. (zníženie emočného napätia). (Dovalil, 2012)

2.5 Regenerácia

Je nutné rozlišovať medzi **regeneráciou** a **liečebnou rehabilitáciou**, napriek tomu, že používajú niektoré zhodné metódy a postupy.

Regenerácia, ako tvrdí Hošková (2015, str. 77) je: „*zameraná na zdravého jedinca s cieľom urýchliť prirodzené zotavovacie procesy a likvidovať únavu vzniknutú v dôsledku záťaže. Je neoddeliteľnou súčasťou tréningu.*“

Liečebná rehabilitácia podľa Hošková (2015, str. 77) je: „*zameraná na chorého jedinca s cieľom doplniť a urýchliť liečbu, skrátiť dobu rekonvalescencie, spomaliť postup onemocnenia. Je súčasťou zdravotnej starostlivosti.*“

2.5.1 Pojem a princípy regenerácie

Pojem **regenerácia** v športe zahŕňa všetky činnosti, ktoré majú za cieľ rýchle a dokonalejšie zotavenie. Zvlášť u športovcov vyššej výkonnostnej úrovne, ktorých tréningové a súťažné zaťaženie dosahuje vysokých hodnôt, nemožno spoliehať na prirodzené zotavovacie pochody. Pozornosť venovaná regenerácii sa nepochybne odráža v možnostiach tréningu

a následnej výkonnosti (z niektorých ankiet je vypovedané, že úspešní športovci sa venujú regenerácii omnoho viac než ostatní a systematickejšie) a nepriamo sa to prejavuje aj v zdravotnom stave (v dňoch neschopnosti či choroby).

V snahe o zvyšovanie športovej výkonnosti sa tréneri logicky sústredia predovšetkým na problematiku zaťažovania. Zaťažovaním sa myslí opakovanie záťažových podnetov, a tým máme čo do činenia s cyklom **zaťaženie – zotavenie**. Navyše vplyv cvičenia sa neobmedzuje len na dobu samotného cvičenia, ale pokračuje aj po jeho ukončení. Dá sa povedať, že hlavné prestavby organizmu, podmieňujúce zvýšenie trénovanosti, neprebiehajú behom pohybovej činnosti, ale po jej skončení (obnova energie, vnútorného prostredia, zmeny v tkanivách atď.). Tréning, vedený odborne musí byť preto založený taktiež na znalostiach zotavenia, predovšetkým v prípade vyššej výkonnostnej úrovne, lebo dokonalejší a rýchlejší priebeh zotavovacích procesov umožňuje ďalší tréning. Po novom sa tak objavujú požiadavky na ich vedomé ovplyvňovanie. (Dovalil,2012)

Princípy regenerácie – jedným z najdôležitejších faktorov všetkých tréningových programov je, že adaptácia na tréning vzniká vo **fázy pokoja**. Dobré tréningové programy sa vyznačujú rovnováhou medzi vysoko kvalitnou prácou a kvalitnými fázami odpočinku. Ak nie je fáza odpočinku a regenerácie zabudovaná do tréningového programu, potom výsledky tréningu za tréningom budú čoskoro kontraproduktívne, než prospešné. To platí tiež pre súťaže. Hráči, ktorí hrajú v niekoľkých tímoch, ligových tímoch, turnajoch a ostatných súťažiach, si dôkladne odpočinú len pokiaľ sú zranení. Na druhú stranu, príliš veľa zotavovania taktiež nepomáha povzbudiť úroveň zdatností, pretože málo časté trénovanie nevyvolá dostatočné preťaženie k pozdvihnutiu výkonu.

Rýchlosť, s akou sú obnovované zásoby energie závisí na:

- 1) **intenzite, pri akej boli cvičenia vykonávané**
a
- 2) **na energetickom systéme, ktorý zásoboval cvičenia.**

Obidva faktory spolu bezprostredne súvisia. Zásoby svalovej ATP a PCr sú znovu obnovené v niekoľko minútach po vyčerpaní cvičení, ale obnovenie zásob uhl'ohydrátov môže trvať až 2 dni, než sa vráti na úroveň pred zahájením vyčerpaného vytrvalostného cvičenia (beh na diaľku), čo vo futbale nie je. Glykogén po vyčerpaní prerušovanom behu môže byť obnovený do 24 hodín. Rýchlosť, s akou sú obnovované zásoby glykogénu, významne závisí na načasovaní a kvalite uhl'ohydrátov (CHO), ktoré sa podávajú po cvičení.

Odporúča sa, aby príjem CHO začal ihneď po ukončení cvičenia, pretože aktivita enzýmov, ktoré regulujú tento proces, je najvyššia v prvých dvoch hodinách po ukončení cvičenia. Diéta bohatá na CHO by mala obnoviť zásoby svalového glykogénu do 24 hodín po vyčerpávajúcom cvičení. Náročný pracovný výkon športovca spôsobuje určitý stupeň svalového poškodenia alebo **mikrotraumy** vo svaloch. Tieto poškodenia sú obnovené, keď svaly prejdú adaptáciou, ktorá nastáva v dôsledku tréningu. Ak je ďalší tréning uskutočnený skôr, než sa obnovia svalové vlákna, vzniká problém s nedostatočným odpočinkom. Štrukturálna obnova poškodeného svalu je napriek tomu jedna z najrýchlejších adaptácií na cvičenie a tréning. (Bahr a kol.,2008)

2.5.2 Rozdelenie regenerácie

Regeneráciu rozdeľujeme na pasívnu a aktívnu, z hľadiska časového vzťahu k záťaži potom zas na regeneráciu včasnú a neskoršiu.

- **Pasívna regenerácia** je prirodzená činnosť organizmu bez vonkajšieho zásahu, prebiehajúca už v priebehu záťaže a po záťaži, ktorá smeruje k návratu vychýlených funkcií a hodnôt vnútorného prostredia k pôvodnej rovnováhe, poprípade na biologicky výhodnejšiu úroveň. Základnou formou je odpočinok v pokoji a spánok.
- **Aktívna regenerácia** predstavuje všetky plánovito aplikované činnosti a prostriedky, ktoré urýchľujú prirodzený proces zotavenia po záťaži.
- **Včasná regenerácia** síl prestupuje vykonávanou činnosťou alebo na ňu bezprostredne nadväzuje. Cieľom je odstrániť rýchlo akútnu únavu. Z praktického hľadiska sa ďalej delí na fázu I., ktorá trvá do 1 až 1,5 hodiny po ukončení záťaže, a fázu II., od konca prvej fázy do ďalšieho zaťaženia
- **Neskorá regenerácia** síl sa týka ďalšieho časového úseku a nastupuje po dlhšom období intenzívneho zaťaženia.

V športe sa často používa termín **rekondícia**. Jedná sa o aktívnu formu odpočinku. Hlavným cieľom tohto časového úseku je, pri udržaní určitého stupňa výkonnosti, umožniť zotavenie z predchádzajúcej dlhotrvajúcej intenzívnej telesnej činnosti (športovej sezóny) a umožniť psychickú relaxáciu. Optimálne sú rekondičné kúpeľné pobyty s možnosťou využitia bohatej škály procedúr a využitia klimaticky odlišných oblastí, prímorských či horských. (Hošková,2015)

2.5.3 Rozdelenie regeneračných prostriedkov

Regeneračné prostriedky sa delia do 4 skupín, ktoré na seba nadväzujú. Tieto prostriedky treba využívať komplexne, vyberať po starostlivej analýze momentálnej situácie, kvality a kvantity zaťaženia a individuálnych odlišností každého športovca. Pri voľbe je vhodná spolupráca trénera s lekárom či fyzioterapeutom.

Prostriedky rozlišujeme na:

- pedagogické
- psychologické
- biologické či biologicko-lekárske:
 - výživa, rehydratácia, remineralizácia,
 - prostriedky fyzikálne, balneologické a regeneráciu pohybom
- farmakologické. (Hošková,2015)

a) Pedagogické prostriedky

Tieto prostriedky sú v právomoci trénera a spočívajú vo vhodnej voľbe tréningových metód a celého tréningového plánu vo všetkých súvislostiach a individuálnych odlišnostiach. Túto skupinu prostriedkov je nutné chápať v širšom kontexte, jednak z pohľadu postupov k odstráneniu únavy, tak aj z hľadiska opatrenia v rámci prevencie únavy.

Správne zvolenie postupov a nastavení záťaže v rámci vyššie uvedeného je prevenciou únavy a pretrénovania. (Hošková,2015)

b) Psychologické prostriedky

Psychologické prostriedky zahŕňujú ovplyvnenie prostredia (z pohľadu estetického, odstránenia či redukcie hluku apod.), harmonizáciu medziludských vzťahov športovcov (v rámci športovom, pracovnom, rodinnom), časový management, relaxačné metódy. Sú dôležitou súčasťou prevencie depresívnych stavov a pocitov frustrácie.

Prepojenie úrovne svalového napätia a psychickej tenzie využívajú autoregulačné cvičenie. Najčastejšie používané metódy sú: **autogénny tréning** podľa Schultza a **progresívna svalová relaxácia** podľa Jakobsona. Je tu možnosť aj využitia jogy alebo rôznych druhov meditácií. (Hošková,2015)

c) Biologické prostriedky

Biologické (biologicko-lekárske) prostriedky sa delia na dve podskupiny:

1. Výživa, rehydratácia, remineralizácia
2. Prostriedky fyzikálne, balneologické a regenerácia pohybom:
 - tepelné procedúry
 - vodné procedúry
 - elektroprocedúry
 - svetelné procedúry
 - aktívne pohybové cvičenia
 - masáže. (Hošková,2015)

d) Farmakologické prostriedky

Tieto prostriedky môže ordinovať výslovne iba lekár. Ich aplikácia musí byť vždy riešená individuálne a musí vychádzať zo závažnosti súčasného zdravotného stavu. Sú doplnkovou, nikdy nie základnou komponentou k predchádzajúcim trom skupinám prostriedkov. Zároveň je nutné rešpektovať antidopingové smernice.

Pre optimálny výber regeneračných procedúr, ich kombináciu a zaradzovanie do tréningového plánu je vhodné, aby tréner spolupracoval s lekárom, zvažil individuálne charakteristiky (vek, pohlavie, zdravotný stav), typ záťaže (športová a iná), vplyv faktorov prostredia a časového priestoru pre pasívnu regeneráciu. (Hošková,2015)

2.5.4. Výživa športovca

Prijem potravy sleduje jednoduchý zámer: zaistiť energiu (pohonnú látku) pre telo. Výživa a telesná aktivita boli spájané po stáročia s poverami, tradíciami, kultúrou a povestami. Aj dnes sa dá veľmi často vidieť rôznorodosť vo výbere jedla pre fyzický výkon. Správny každodenný výber živín má vplyv nie len na športový výkon, ale aj na rýchlosť regenerácie tela. Základné stavebné kamene výživy sú rovnaké na celom svete.

Konkrétne sú to **sacharidy** (karbohydráty), **tuky**, **bielkoviny**, **voda**, **vitamíny** a **minerály**.

- **Sacharidy** – sú základným zdrojom energie a skladajú sa z jednoduchých sacharidov až po komplexné spojenie polysacharidov (škroby). Rezervný sacharid sa nazýva glykogén. Zdroje tvoria ovocie, zelenina, cestoviny, obilniny, chlieb a mliečne produkty.

- **Tuky** – rozlišujeme nasýtené a nenasýtené tuky, pričom preferované sú nenasýtené tuky. Zdroje tuku sú zvieracie mäso, mliečne produkty, orechy, oleje a maslo/margarín.
- **Bielkoviny** (proteíny) – sú základnými kameňmi štruktúry všetkých buniek. Sú taktiež základom enzýmov, hormónov, chemických látok pre prenos informácií medzi bunkami a mnoho ďalších funkcií.
- **Voda** – najbežnejšia súčasť organizmu, je najdôležitejšia a potrebná pre väčšinu činností buniek. Pre športovca je voda dôležitým faktorom pre kontrolu telesnej teploty.
- **Vitamíny** – vitamíny podporujú rôzne telesné funkcie. Chemické reakcie prebiehajú omnoho účinnejšie alebo omnoho rýchlejšie pri prítomnosti špecifických vitamínov. Napr. zrážanie krvi prebieha za prítomnosti vitamínu K a krv sa nezráža, pokiaľ tento vitamín chýba. Navyše vybrané vitamíny (A, C a E) pôsobia ako antioxidanty, ktoré môžu minimalizovať poškodenie buniek alebo pomôcť bunky rýchlo zreparovať.
- **Minerály** – medzi najbežnejšie minerály patria sodík, chlór (vo forme soli) a draslík. Ďalšími nemenej dôležitými minerálmi sú horčík (jeho nedostatok vyvoláva u športovca svalové kŕče) a vápnik. (Bahr a kol.,2008)

2.5.5 Príjem tekutín a pitný režim

Dnes je všeobecne známe, že v priebehu cvičenia a zotavovania sa musia prijímať tekutiny, aby sa oddialila dehydratácia a prehriatie organizmu. Práca svalov produkuje teplo, ktoré sa musí odviezť, hlavne odparovaním pri potení, a tým sa zaistí, aby sa telo príliš nezahrialo. Ak nie sú pri potení doplňované tekutiny, celkový objem vody v organizme klesá, čím zostáva menej vody pre kontrolu teploty organizmu.

Navyše, tým ako klesá telesná váha, klesá tiež výkonnosť. Tak malý pokles hmotnosti, ako sú 2% telesnej hmotnosti pri potení, môže viesť k nižšej hladine výkonnosti. Problémom je, že telesné mechanizmy smädu sú slabé a mnoho ľudí nepocituje smäd až do doby, kedy stratí 2% telesnej hmotnosti. (Bahr a kol.,2008)

2.5.6 Tepelné regeneračné procedúry

Účinok tepla na ľudský organizmus využívajú tepelné procedúry. Aplikácia tepla má účinky trofické, analgetické a spazmolytické. Účinky sú dané hyperémiou tkanív, ktoré pôsobia

aplikáciou tepla. Lokálne aplikované teplo pôsobí hyperémiu menšieho rozsahu než pri celkovej aplikácii. Teplo sa šíri pomalšie ak je menšia intenzita potenia.

Do komplexu tepelných procedúr zahrňujeme:

- vodné procedúry
- aplikáciu peloidov (rašelina, bahno)
- aplikáciu parafínu (zábaly, obklady)
- solux, infrasaunu (IR žiarenie)
- diatermiu
- saunu, parné kúpele
- negatívne teplo – pôsobenie chladu.

Vodné procedúry – hlavným regeneračným činiteľom je teplo. To sa dá telu dodávať alebo odoberať voľbou teploty vody. Teplota, pri ktorej človek nepocítiť teplo ani chlad, nazývame **indiferentná**: 34-36°C. Nižšia teplota pôsobí dráždivo, vyššia sedatívne, príliš vysoká opäť dráždivo. Kvalita tepelného podnetu je daná stupňom teploty, dobou expozície, rozsahom pôsobenia, momentálnou reakčnou schopnosťou organizmu. (Dovalil,2012)

Teploty používané v rámci regenerácie sa delia do šiestich stupňov podľa vyvolaných subjektívnych pocitov(Hošková,2015):

Tab. 2.1

I.	studená	8-18°C
II.	chladná	19-24°C
III.	vlažná	25-33°C
IV.	indiferentná	34-36°C
V.	teplá	37-39°C
VI.	horká	40-43°C

Peloidy – k lokálnej aplikácii tepla sa využívajú zábaly alebo obklady s peloidmi. Peloidy vznikli prírodnými geologickými pochodmi. Rozdrobené sa používajú vo zmesi s vodou. Podľa zloženia a pôvodu sa delia na slatiny, rašeliny, slatinné zeminy, minerálne bahna. Hustá viskózna zmes peloidu s vodou sa ohrieva na teplotu 38 – 48 stupňov Celzia, tým pri aplikácii vzniká teplotný spád 10-12 stupňov Celzia. Peloid sa nanáša vo vrstve 3-5 cm priamo na kožu alebo sa najskôr nanesie vrstva na plátno a priloží na telo. Prekryje sa suchou látkou a dekou.

Parafín – je to zmes tuhých uhl'ovodíkov, belavej až slabo zelenožltej farby. Teplota tuhnutia parafínu je 52-62 Celziových stupňov, tým odovzdáva skupenské teplo. Pre využitie tohto tepla sa aplikuje v tekutom stave a necháva sa stuhnúť. Rozohriaty parafín sa nanáša rôznymi spôsobmi. Môže sa nanášať štetcom po vrstvách, opakovaným polievaním vždy po stuhnutí predchádzajúcej vrstvy, prikladaním rúška namočeného do parafínu, opakovaným krátkym namáčaním.

Zlepšuje sa prekrvenie, znižuje bolesť, uvoľňujú svalové spazmy. Aplikácia trvá 15-20 minút. Môže sa použiť k predhriatiu pred masážou.

Solux – je zdrojom infračerveného (IR) žiarenia, ktoré je dlhovlnnou časťou optického spektra. V tkanivách má po absorpcii len tepelný účinok. (IR-A žiarenie 0,76-1,4 mikrónu, IR-B žiarenie – 1,4–3,0 mikrónu). Zdrojom je volfrámové vlákno o teplote cca 2600 stupňov Celzia. Aplikácia trvá 10-15 minút.

IR zariadenie vyvoláva škvrnitý erytém, ktorý nie je viazaný na plochu ožiarenia a šíri sa reflexívne do okolia. Mizne krátko po ukončení procedúry (za 0,5-2 hod.)

Infrasauna – využíva tepelné účinky infračerveného žiarenia. Organizmus sa ohrieva IR žiarením na rozdiel od klasickej sauny, kde je prevažne ohrievaný horkým vzduchom.

Kabína je vybavená žiaričmi, ktoré vydávajú IR žiarenie. Teplota v kabíne je cca 45 stupňov Celzia. Organizmus sa postupne ohrieva, výdaj tepla sa deje potením. Je vidieť zlepšenie prekrvenia kože, dôjde k uvoľneniu svalov. Dĺžka aplikácie je cca 20-30 minút, podľa individuálnych pocitov.

Diatermia – elektroliečebná procedúra, ktorá využíva tepelné pôsobenie vysokofrekvenčného elektrického prúdu. Vedie k prehriatiu do hĺbky, bez zapojenia kožnej cirkulácie. Zvyšuje sa miestny metabolizmus, vstrebávanie, zlepšuje sa elasticnosť väziva, má analgetické účinky. Doba aplikácie je 10-15 minút.

Môže sa využiť k uvoľneniu svalstva, k likvidácii myogelózy.

Sauna – je kombinovaná procedúra na celé telo, spočívajúca v horko vzdušnom kúpeli a následnej aplikácii chladu. Tento tepelný podnet ovplyvňuje fyzickú a psychickú stránku. Sauna ovplyvňuje termoreguláciu, svalový tonus, pohyblivosť kĺbov, metabolizmus, imunitu, psychické napätie.

Sauny tvoria tieto priestory:

- **potiareň** – miestnosť so suchým vzduchom a relatívnou vlhkosťou do 15% a priemernou teplotou okolo 90 stupňov Celzia, vybavená stupňovitými lavicami
- **ochladzovňa** – priestor pre schladenie, vybavený malým bazénom či sprchou
- **odpočívareň** – priestor pre relaxáciu na záver celej procedúry.

Ako tvrdí Hošková (2015, str. 98): „*pre regeneráciu sa odporúča teplota vzduchu medzi 80-100 stupňov Celzia s relatívnou vlhkosťou okolo 5%.*“

Optimálne v rámci regenerácie pre ochladenie je malý bazén so studenou vodou o teplote 8-12 stupňov Celzia, ktorý umožňuje prudké schladenie. Je možné využitie aj sprch so studenou vodou (menší efekt), plávanie v bazéne, prípadne studený vzduch.

Čas strávený v saune je individuálny, väčšinou 10-15 min. Doba ochladzovania závisí na subjektívnom pociť nástupu chladu po začiatočnom paradoxnom pociť tepla.

Túto dvojfázovú procedúru je pre regeneráciu vhodné opakovať dvakrát až trikrát. Hneď potom je optimálne v pokoji relaxovať v odpočívárni po dobu asi 30 minút s doplnením stratených tekutín.

Pre športovca je vhodné absolvovať saunu jedenkrát týždenne, v deň s menej intenzívnou, lepšie však so žiadnou telesnou záťažou. Inak je nutné zachovať minimálne hodinový odstup od zaťaženia (tréningu), aby nedochádzalo k súčtu obidvoch stresujúcich faktorov. Do sauny by sa nemalo vchádzať s prázdny žalúdkom ani ihneď po konzumácii objemnejšieho jedla.

Účinky sauny sa prejavujú podľa Hošková (2015, str. 99): „*znížením svalového napätia, zväčšením kĺbového rozsahu, zintenzívnením metabolizmu, zlepšením termoregulácie, stimuláciou endokrinného systému, psychickou relaxáciou.*“

Parná kúpeľ – je hypertermická vzdušná kúpeľ vo vzduchu nasýtenom vodnými parami.

Vysoká vlhkosť vyraduje odparovanie potu, ktorý iba steká a neplní svoju termoregulačnú funkciu – neochladzuje. Teplota je cca 45 stupňov Celzia, blízko bodu tepelnej tolerancie. Zdržiavanie sa v tomto kúpeli má byť v rozsahu približne 15-20 minút, potom schladenie vlažnou sprchou a pokoj. Uvoľňuje sa svalové napätie ale nevýhodou je veľké zaťaženie krvného obehu. (Hošková, 2015)

Polárium (kryoterapia) – kryoterapia a lokálna kryoterapia je regeneračná metóda, o ktorú je v súčasnej dobe veľký záujem. Jedná sa o metódu terapie **chladom**, pričom najviac sa využívajú ponorenia do studenej vody (lokálne i globálne), ľadové obklady a chladiace gélové vrecúška.

(Hojka a kol.,2016). „Uvedené bolo vysvetľované tým, že chladenie spomaľuje krvácanie v oblasti postihnutého miesta vďaka zmenšenému prievitu ciev, čo prospieva predovšetkým v zápalovej fáze zranenia,“ ako uvádza Hojka a kol. (2016, str. 241).

Zásadným efektom kryoterapie je **zablokovanie** prenosu vzruchov pocitových receptorov v koži vplyvom chladu, pričom dochádza nie len ku zníženiu pocitu bolesti, ale taktiež k minimalizácii prenosu vzruchov v oblasti prechodu nervu do svalu, čo vedie ku zmierneniu svalových kŕčov, svalovému uvoľneniu a prináša relaxačný účinok (Hojka a kol.,2016).

Tento účinok má pozitívny vplyv na rehabilitáciu športovcov, umožňuje skorý návrat do tréningového procesu po úrazoch a operáciách pohybového aparátu.“ (Hojka a kol.,2016) upozorňuje na význam studených procedúr a na skutočnosť okamžitého efektu na organizmus.

Behom aplikovania lokálnej kryoterapie je teda veľmi podstatný priamy vzťah medzi **tukovou hrúbkou** a požadovanom **čase chladenia** (Hojka a kol.,2016). Pre miestny analgetický účinok stačí, keď tkanivová teplota klesne pod hranicu 13,6°C, avšak ku zníženiu rýchlosti nervového vedenia a zníženiu anabolickej enzýmovej aktivity o 50% je potrebné znížiť tkanivovú teplotu na 10-11°C (Hojka a kol.,2016).

2.5.7 Vodné regeneračné procedúry

Vhodnými vodnými procedúrami pre regeneráciu sú:

- **otery** (čiastočné či celkové, studené či teplé) – využívajú sa obzvlášť pri lokálnej únave.
- **zábaly** (teplé, studené, vlažné) – studené ochladzujú tkanivo a sú vhodné zvlášť pri akútnych stavoch, teplé ohrievajú tkanivo a dráždivé (striedavé) spôsobujú veľkú cievnu reakciu, vyrovnávajú procesy podráždenia a útlmu nervovej sústavy.
- **polievanie** – využíva mechanických účinkov dopadu vody na telo. Po polievaní nasleduje suchý zábal. Vhodné je použiť pri miestnej únave, bolestiach svalov, dlhom a namáhavom cvičení.
- **sprchy** – teplá sprcha má relaxačný účinok a chladná tonizuje a dráždi, striedanie obidvoch teplôt sa odporúča zvlášť pre otužovanie.
- **streky** (teplé, studené, striedavé) – tlmia psychickú tensiu a majú masážny účinok. Pre regeneráciu sa najhojnejšie využívajú škótske (striedavé) streky.
- **kúpele** – dopĺňajú sa rôznymi prísadami (plyny, chemikáliami, rastlinnými prísadami, minerálnou vodou apod.) Lokálnu únavu dolných končatín výborne likviduje šliapacia

kúpeľ vo vaničkách o rozdielnej teplote vody. Perličková kúpeľ je vhodná pre odstránenie únavy, pomáha taktiež pri nespavosti a tlmí neurotické a depresívne stavy. Obľúbená je aj vírivá kúpeľ, hlavne pre svoj značný relaxačný vplyv.

- **regeneračný bazén** – umožňuje kombináciu vyššie spomenutých procedúr, umožňuje aj cvičenie s využitím hydrostatického vztlaku a tlaku, napomáha uvoľneniu svalových spazmov a napätia.
- **parný kúpeľ**
- **sauna**

Pri aplikácii všetkých vodných procedúr je nutné dodržiavať epidemiologické a hygienické zásady i prevádzkové požiadavky. (Dovalil,2012)

2.5.8 Svetelné regeneračné procedúry

Pri svetelných procedúrach sa využívajú účinky optického žiarenia, ktoré majú rôznu vlnovú dĺžku.

Optické žiarenie:

- ¹infračervené žiarenie – 760 až (100 000) nm – IR-A, IR-B, IR-C
- viditeľné svetlo – 400 až 760 nm
- ultrafialové žiarenie – (100)¹ až 100 nm – UV-A, UV-B, UV-C

Infračervené žiarenie (IR)

Viditeľné svetlo – má bezpodmienečne pozitívny dopad na ľudský organizmus. Svetlo, striedanie svetla a tmy, má zásadný význam. Striedaním svetla a tmy sú ovplyvnené biologické rytmy organizmu. Najviditeľnejší je cirkadiánnny cyklus, teda približne 24 hodinový. Negatívny dopad je známy pri nedostatku svetla na psychiku, rôzny vplyv jednotlivých farieb. Pôsobenie viditeľného svetla teda zasahuje do regenerácie v mnoho smeroch.

Ultrafialové (UV) žiarenie ako tvrdí Hošková (2015, str. 107): „*má významnú biologickú aktivitu. Sme vystavení globálnemu UV žiareniu dopadajúcemu na zemský povrch. Toto UV žiarenie je priame a difúzne (aj v optickom tieni). UV žiarenie nepreniká hlboko do organizmu, dostáva sa do hĺbky cca 0,6 mm. Najviac teda ovplyvňuje kožu a oči.*“

¹ Hranica prechodu IR žiarenia/rádiovkej vlny a UV žiarenia/RTG žiarenia nie je presne určená.

Bioptronová lampa (biolampa) – zdroj biostimulačného svetla na princípe polarizácie svetla z halogénovej žiarovky. Žiarenie je polarizované, polychromatické (svieti v širokej oblasti spektra) a je odfiltrovaná UV zložka. Žiarenie pôsobí povrchovo, preniká do hĺbky 1-2,5 cm.

Biostimulačný efekt sa dá využívať pre účely regenerácie. Aplikácia sa vykonáva jedenkrát denne a trvá 4-6 minút. Počet aplikácií je individuálny (15-30). (Hošková,2015)

2.5.9 Elektroprocedúry

Elektroprocedúry predstavujú využitie účinkov rôznych foriem elektrickej energie. Delí sa podľa frekvencie a typu použitého prúdu. Ich aplikácia môže byť vykonávaná výhradne odborne školeným personálom, a to jedine na podklade lekárskej indikácie. To obmedzuje ich širšie využitie pre regeneráciu v športe.

Rovnako smerný prúd výrazne zvyšuje prekrvenie kože a svalov v oblasti aplikácie a vysokofrekvenčný striedavý prúd sa využíva pri krátkovlnnej diatermii.

Metóda elektrostimulácie zas využíva účinku prúdových impulzov rovnako smerného prúdu nízkej frekvencie (posilnenie oslabených svalov). (Hošková,2015)

2.5.10 Regenerácia pohybom

Regenerácia pohybom má nezastupiteľnú rolu pohybového systému v **aktívnej regenerácii**. Športovci v snahe o stále stúpajúci výkon nerovnomerne či nadmerne zaťažujú jednotlivé svalové skupiny a to vedie k poruchám funkcie pohybového aparátu až k trvalým anatomickým zmenám.

Pri voľbe metód a postupov pre regeneráciu pohybom by sa malo predchádzať objektivizácií rozsahu zmien. Nevhodná voľba môže stav zhoršiť. Postihnutie pohybového systému sa môže týkať kostí, kĺbov, väzov, šliach a svalov.

K identifikácii prípadných svalových oslabení a dysbalancií sa vyšetruje svalová sila a vykonáva sa vyšetrenie skrátených svalových skupín.

Kompenzačné cvičenia zahŕňujú cvičebné postupy cielené na jednotlivé svalové skupiny. Využívajú sa pohyby pomalé, riadené s priebežnou korekciou. Musí sa dbať na dodržovanie doby napätia a relaxácia príslušnej svalovej skupiny.

Jediné správne a pravidelné kompenzačné cvičenia sú zárukou:

- správneho rozvoja pohybového systému

- udržanie správnej funkcie pohybového systému
- účinným prostriedkom k odstráneniu už vzniknutej funkčnej poruchy.

Kompenzačné cvičenia rozdeľujeme na:

- uvoľňovacie
- preťahovacie
- posilňovacie. (Hošková,2015)

2.6 Moderný elastický taping

Tejpovanie je bežná metóda športového lekárstva. Názov je odvodený od anglického slova tape – páska, čo je základným materiálom tejto metódy. Ide o metódu obväzovania telesných partií pomocou pevných (neelastických) a pružných (elastických) pások, ktoré majú rôznu dĺžku a šírku podľa toho, aká telesná partia sa obväzuje.

Dnes už fixovanie svalov a kĺbov pre ochranu za užitočné **nepokladáme**. Nedostatok pohybu môže viesť k ďalším bolestiam vo svaloch, ako aj k problémom lymfatického a krvného obehu. Keď je pohyblivosť obmedzená, telu chýba pohyb a prirodzený priebeh pohybov ošetrovaných miest dočasne „zabudne“.

Tejpy sa často aplikujú už preventívne, lebo chránia pred presilením šliach a väzov, a majú predchádzať zraneniam. Pri svaloch a kĺboch, ktoré sú už **poranené**, podporujú **uzdravenie a opätovnú záťaž** v plnom rozsahu. (Weiss,2015)

2.6.1 Nová koncepcia Dr. Kenza Kaseho

Dr. Kenzo Kase je japonský lekár a chiropraktik. Pri každodennej práci s pacientmi neustále pozoroval negatívne reakcie na svoje chiropraktické liečebné postupy.

V priebehu rokov, po dlhom výskume a viacerých praktických pokusoch vypracoval Dr. Kase vlastnú metódu – kineziotejpovanie a vlastnú elastickú kineziologickú pásku – kineziotejp. Ukázalo sa, že jeho metóda sa výrazne odlišuje od doteraz zaužívanej metódy pevných tejpovacích pások – Dr. Kenzo Kase zastával terapeutickú zásadu, že pohyb kĺbov a aktivita svalov pozitívne prispieva k liečeniu rôznych ochorení a zdravotných problémov. Zrodilo sa **moderné elastické tejpovanie**.

Dr. Kase sa stále viac približoval k myšlienkovým postojom osteopatie, diagnostickej a terapeutickej koncepcie z konca 19. storočia Američanom Andrewom Taylorom Stillom.

Jej princípy sú:

- na prvom mieste je prekrvenie
- telesné štruktúry a funkcie sa ovplyvňujú navzájom
- telo sa môže uzdraviť samo
- telo sa chápe ako celok. (Weiss, 2015)

2.7 Masáž ako regeneračná metóda rehabilitácie športovcov

Masáž v športe je vyhľadávanou regeneračnou metódou a jej obľúbenosť stále rastie. Zo súčasného životného štýlu vyplýva, že dochádza stále viac k častejšiemu poškodeniu pohybového ústrojenstva. Príčinou je sedavé zamestnanie, nedostatočná regenerácia vyčerpaného organizmu, nedostatok pohybových aktivít a jednostranná pohybová záťaž. V terajšej dobe naberajú na význame regeneračné aktivity, ktoré nesmú chýbať predovšetkým u vrcholových športovcov. (Hansgut a kol.,2009)

Podľa Tesař (2015, str. 19) je masáž: *„špeciálna procedúra, usporiadaný súbor masérskych hmatov, ktorý je využívaný ku upevneniu telesného a duševného zdravia, k posilneniu organizmu, ku zvýšeniu výkonnosti alebo k osvieženiu po fyzickej i psychickej námahe či ku zlepšeniu celkového vzhľadu, poprípade k liečeniu alebo doliečeniu niektorých chorobných a poúrazových stavov.“*

2.7.1 Športová masáž

Športová masáž má obvykle pripraviť športovca k podaniu určitého výkonu, urýchliť alebo zdokonaľiť zotavenie po športovom výkone alebo v priebehu tréningu, využíva sa rovnako k doliečeniu niektorých zranení. Obecne slúži k upevneniu telesného a duševného zdravia, k posilneniu organizmu.

Ako hovorí Hansgut:(2009, s. 9) *„športová masáž je usporiadaný súbor vhodných masérskych hmatov, pomáhajúci športovcovi zbavovať sa únavy alebo pripraviť ho k podaniu plného výkonu. Liečebná športová masáž urýchľuje doliečovanie niektorých onemocnení a zvlášť zranenia športovca.“*

Masáž kladne ovplyvňuje:

- prekrvenie a tým sa zlepšuje prívod kyslíku a potrebných výživných látok ku tkanivu
- odstraňovanie únavových látok a splodín látkovej výmeny
- svalové napätie
- centrálny nervový systém

- psychické napätie
- kĺbovú pohyblivosť. (Hošková,2015)

2.7.2 Cieľ športovej masáže

Aplikácia športovej masáže vo výkonnostnom športe musí mať jasne stanovený cieľ. Tento cieľ je závislý na štádiu tréningového alebo závodného či odpočinkového obdobia.

Medzi najdôležitejšie ciele masáže sa radia:

- príprava na športový výkon (tréning, súťaž)
 - pomoc pri rozcvičovaní aj behom dlhotrvajúcej súťaže
 - podpora zotavovacích procesov po záťaži
 - navodenie pocitu pohody a relaxácie
 - špecifická pomoc pri doliečovaní zranení po schválení príslušným lekárom.
- (Hošková,2015)

2.7.3 Účinky športovej masáže

Tab. 1.5 Možné účinky športovej masáže Hošková (2015, str. 11) delí na 4 skupiny:

Možné účinky masáže			
Biomechanické účinky	Fyziologické účinky	Neurologické účinky	Psychologické účinky
Mechanický tlak na tkanivo	Zmeny v tkanive alebo v orgáne	Reflexná Stimulácia	Zlepšenie vnímania telesných pocitov
↓ Adhézia tkaniva ↑ Poddajnosť svalu ↑ Rozsah kĺb. pohybu ↓ Pasívna tuhosť ↓ Aktívna tuhosť	↑ Prekrvenie ↑ Prekrvenie kože ↑ Aktivita parasympatiku ↑ Relaxačné hormóny ↓ Stresové hormóny	↓ Nervosvalová excitabilita ↓ Bolesť ↓ Svalová tensia alebo spazmus	↑ Relaxácia ↓ Úzkostlivosť

2.7.4 Formy športovej masáže

Používajú sa nasledujúce formy športovej masáže:

- **Masáž prípravná** – jedná sa o procedúru, ktorá celkovo posilňuje organizmus, aby sme mohli dosiahnuť lepších výkonov alebo lepšie výkony udržať dlhšiu dobu. V športe tento druh masáže uľahčuje prípravu športovcov na väčšiu záťaž v tréningu a pri súťažných zápasoch. Prípravná masáž je väčšinou masáž celého tela. Má byť zo všetkých druhov masáže najvýdatnejšia. Doba trvania je asi 50-60 minút
- **Masáž odstraňujúca únavu** – úlohou tejto masáže je predovšetkým urýchliť zotavenie po namáhavom športovom výkone. Je spravidla celková (môže byť aj čiastočná), podobne ako masáž prípravná. Je však pokojnejšia, jemnejšia a pomalšia. Keďže sa vynechávajú niektoré hmaty, trvá táto masáž cca 30-40 minút. Masáž odstraňujúca únavu sa nepoužíva tesne pred výkonom, pretože znižuje na určitú dobu celkovú výkonnosť.
- **Masáž pohotovostná** – táto procedúra uvádza športovcov organizmus do plnej pohotovosti pred športovým výkonom. Obvykle dopĺňa rozcvičenie pred výkonom. Je krátkodobá, trvá cca 5-10 minút. Vykonáva sa na tých častiach tela, ktoré budú maximálne zaťažované. Masér pripravuje športovca podľa jeho aktuálneho stavu. Pre športovca, u ktorého prevažuje pred výkonom útlm, je vhodná masáž **dráždivá** (tvrdá, rýchla, masérske hmaty sa rýchlo striedajú). Pre športovcov, ktorí sú pred výkonom netrpezliví, sa volí masáž **upokojujúca** (jemná, pomalá, jednotlivé hmaty predchádzajú plynulo v ďalšie, rytmus hmatov je pravidelný.)
- **Masáž o prestávkach medzi výkonmi** – táto procedúra sa používa jedine pri závodoch alebo zápasoch. Vykonáva sa v prípadoch, kedy sa súťaž pretiahne, v zápasoch kedy sú prestávky, a v situáciách, kedy športovec musí opakovane podávať vrcholové výkony. Tieto masáže sa veľmi podobajú masážam pohotovostným. (Tesař,2015)

2.8 Výskumné metódy

2.8.1 Dotazník

Jedna z najrozšírenejších techník sociologického výskumu je práve dotazník. Výhodou dotazníku je, že je oproti iným výskumným metódam relatívne málo nákladný, vyžaduje pomerne málo času vo vyplňovaní či spracovaní výsledkov a dáva možnosť respondentom odpoveď si rozmyslieť. Nevýhodou býva neosobnosť, tiež existuje možnosť nepochopenia otázky a obmedzenosť vo výbere odpovedí. (Durdová,1999)

a) Všeobecné zásady konštrukcie dotazníku

- jasné vytýčenie problémov
- dobrá znalosť prostredia sledovaného javu
- správnosť a účelnosť otázok – každá otázka musí vyplývať z určitej hypotézy a musí slúžiť ku splneniu cieľov výskumu. (Durdová, 1999)

b) Typy otázok

- otvorené – dopytovaný odpovedá svojimi slovami
- uzavreté – otázky, ktoré dávajú dopytovanému určitý počet odpovedí, z ktorých si vyberá
- polootvorené – otázky, kde vedľa výpočtu alternatív je ešte jedna možnosť – „iná odpoveď.“ (Durdová, 1999)

2.8.2 SWOT analýza

Skratka SWOT znamená z anglického originálu: Strengths – silné stránky, Weaknesses – slabé stránky, Opportunities – príležitosti, Threats – hrozby. SWOT analýza je založená na komplexnej analýze silných a slabých stránok a na analýze príležitostí a hrozieb na základe vzájomného porovnávania silných a slabých stránok vnútorného prostredia, a príležitostí a hrozieb vonkajšieho prostredia je zostavená matica o štyroch skupinách, (prístup SO, WO, ST, WT). (Pošvář, Erbes, 2005)

Rozlišujeme 4 skupiny stratégií:

1. **Stratégia SO** – zameraná na využívanie silných stránok a k získavaniu príležitostí
2. **Stratégia ST** – zameriava sa na využívanie silných stránok a na znižovanie negatívnych účinkov hrozieb.
3. **Stratégia WO** – vychádza z prekonávania vlastných slabých stránok a zameriava sa na využívanie výhod z príležitostí
4. **Stratégia WT** – zameriava sa na minimalizáciu slabých stránok a vyhýba sa hrozbám vonkajšieho prostredia (Pošvář, Erbes, 2005)

3 Výskumné šetrenia sledovaných klubov

Celkové čiastky, ktoré obsahuje táto práca, pokiaľ nie je určené inak, sú uvádzané za rok 2017.

3.1 Výskumné šetrenie v klube MŠK Žilina

Obr. 3.1 MŠK Žilina



Zdroj: Vlastný prieskum

3.1.1 Základné informácie o klube

História MŠK Žilina sa začala písať v roku 1908, kedy vznikla organizácia: “Kružok žilinských športovcov”. V septembri 1928 získali futbalisti ŠK Žilina po prvý raz hrdý titul majstra Slovenska a prebojovali sa medzi štyri najlepšie mužstvá ČSR. Svoj úspech zopakovali aj v roku 1929, keď opäť dosiahli na titul futbalového majstra Slovenska. Prvý štart v najvyššej československej futbalovej súťaži začali Žilinčania na domácej pôde 16.9.1945 proti SK Slezska Ostrava a zvíťazili 3:1. Od tohto roku boli účastníkmi 31. prvoligových ročníkov a v histórii najvyššej futbalovej súťaže ČSSR figuruje Žilina na 11. mieste s počtom odohraných 828 zápasov a ziskom 760 ligových bodov. Najväčší úspech dosiahli v ročníku 1946/47, kedy obsadili v I. lige 3. miesto za Sláviou a AC Spartou Praha. Za úspešné umiestnenie v ligovej súťaži treba označiť tiež 5. miesto v roku 1948 (po Slávii Praha, Viktórii Plzeň, Sparte a Bohemians Praha) ako aj v troch po sebe idúcich ročníkoch 1971/72, 1972/73, 1973/74. K cenným úspechom treba zaradiť tiež víťazstvo žilinského mužstva v celoštátnej súťaži o Pohár Slovenského národného povstania v roku 1961 a postup do finále Československého pohára. Vo finále síce podľahli majstrovi republiky Dukle Praha, avšak ako finalisti Československého pohára si zabezpečili účasť v medzinárodnej futbalovej súťaži “Pohár víťazov národných pohárov”, kde postúpili až do štvrtfinále proti Fiorentine (doma 3:2, vonku 0:2) Po druhý raz sa predstavili v medzinárodnej futbalovej súťaži v roku 1967, v 8. skupine Interpohára.

Úspešnejšie však boli ďalšie roky, keď vyhrali 4. skupinu (1969), druhé miesto v 4. skupine (1970) a druhé miesto aj v roku 1972.

a) ÚSPECHY KLUBU

MŠK Žilina získala najväčšie úspechy v novodobej ére, a to už sedem titulov majstra Slovenska. V rokoch 2001 až 2004 sa to podarilo dokonca trikrát za sebou, následne v sezónach 2006/07, 2009/10, 2011/12 a v minulej sezóne 2016/17. Päťkrát popri zisku titulu zvíťazili futbalisti MŠK Žilina aj v pohárovej súťaži a zaknihovali cenné „double“ (4x víťaz Superpohára a 1x víťaz Slovenského pohára). Na medzinárodnom poli sa MŠK Žilina darilo v sezóne 2008/09, keď sa postúpilo do skupinovej fázy pohára UEFA (protivníkmi MŠK Žilina boli Ajax Amsterdam, Aston Villa, Slavia Praha, Hamburger SV). O dva roky neskôr sa MŠK Žilina prebojovala do skupinovej fázy Ligy majstrov a privítali kluby: FC Chelsea, FC Spartak Moskva, Olympique de Marseille. Najnovšia história zahŕňa pamätný zápas play-off Európskej ligy 2015/16, v ktorom žilinskí futbalisti na štadióne MŠK prehrávali po polčase so španielskym Athletic Club (Bilbao) 0:2, no v nádhernom zápase sa pred plnými tribúnami tešili nakoniec z výhry 3:2 práve domáci futbalisti.

3.1.2 Zoznam pracovníkov kondične – rehabilitačnej starostlivosti MŠK Žilina

Mgr. Milan Ťapay, PhD.

- kondično-rehabilitačný manažér celého MŠK Žilina.

Jozef Hromka

- masér, MŠK Žilina (prevažne A mužstva).

Peter Vojt

- masér, fyzioterapeut MŠK Žilina (prevažne A mužstva).

Vyhodnotenie dotazníku, ktorý vyplňoval pán Peter Vojt

Teoretické poznatky o pánovi Vojtovi, jeho práci a regenerácii i rehabilitácii v klube:

Otázka č. 1

Peter Vojt má 33 rokov, je vyštudovaný diplomovaný fyzioterapeut.

Otázka č. 2

V A teame MŠK Žilina pôsobí už 8 rokov. 6 rokov pôsobil ako masér, posledné dva roky pôsobí ako fyzioterapeut. Ako masér pri mužstve jeho práca zahŕňala masáže, zabezpečovanie pitného režimu, starostlivosť o regeneráciu /vírivka, studený bazén, sauna/, objednávky liekov a ošetrovacieho materiálu pre A tím a pre všetky mužstvá MŠK Žilina, ako fyzioterapeut má na starosti prípravu vitamínov, rehabilitáciu hráčov po zraneniach, silové tréningy.

Otázka č. 3

Pre tím je pripravený každý deň.

Otázka č. 4

Pred zápasom preferuje prípravné masáže – rýchle s väčším množstvom tepacích a chvejivých hmatov, používanie emulzie podľa ročného obdobia,

Po zápase preferuje regeneračnú, dlhšie trvajúcu masáž, vytieranie všetkých vrstiev svalstva, neutrálnu emulziu.

Otázka č. 5

Na otázku ako často masíruje hráčov odpovedal, že každý deň sa vyskytne nejaká čiastočná masáž, pred tréningom väčšinou čiastočná masáž unavených častí tela, prípadne bolestivých/nakopnutých svalov, väčšina hráčov preferuje masáž raz do týždňa, záleží na množstve zápasov v mikrocykluse. Po tréningu poskytuje väčšinou dve masáže celého tela, na sústreďeniach niekedy aj 5-6 masáží

Otázka č. 6.

Za posledné tri roky sa nezúčastnil žiadneho školenia v odbore masérstvo a fyzioterapia.

Otázka č. 7

Bežne potrebné veci si objednávajú maséri priamo sami – tieto veci podliehajú rozpočtovému schváleniu. Pri nákupe nejakého regeneračného/rehabilitačného prístroja alebo drahšej pomôcky sa vypracováva cenová ponuka a nákup musí schváliť vedenie klubu.

Otázka č. 8

Podľa Petra Vojta včasná a dostatočná regenerácia ovplyvní hráčov výkon len pokiaľ sa dodržia pravidiel regenerácie a rehabilitácie. Hráči následne zvládajú väčšie zaťaženie, preventívne sa znižuje náchylnosť k zraneniam a sú včasnejšie k dispozícii pre trénera do plného zaťaženia.

Otázka č. 9

K dispozícií je len pre hráčov MŠK Žilina, pre verejnosť svoje služby neposkytuje.

Otázka č. 10

Na otázku, aké sú podľa neho nedostatky klubu z pohľadu rehabilitácie a regenerácie neodpovedal.

Otázka č. 11

Naopak silné stránky klubu z pohľadu rehabilitácie a regenerácie sú podľa neho: Materiálne a personálne zabezpečenie, komunikácia s doktormi, dostatočný priestor - časový na regeneráciu a rehabilitáciu.

V súčasnosti pri A mužstve pôsobia dvaja kondiční tréneri, dvaja fyzioterapeuti a dvaja maséri, čo považuje taktiež za veľkú výhodu.

Otázka č. 12

Na škále od jedna do päť uviedol, že s rozpočtom MŠK Žilina, ktorý je pridelený na rehabilitáciu a regeneráciu na sezónu 2017/2018 je veľmi spokojný, čiže podtrhol číslo päť.

Vyhodnotenie otázok, týkajúcich sa finančnej náročnosti na rehabilitáciu a regeneráciu

Otázka č. 13

Hrubá mesačná mzda od klubu Petra Vojta je v rozmedzí 1201 až 1400 €.

Otázka č. 14

Priemerné celkové náklady klubu za jeden mesiac na rehabilitáciu a regeneráciu odhadol medzi 4000 – 5 500 €.

Otázka č. 15

Celkové mesačné náklady klubu na masérsku činnosť odhadol na 2000 – 3000 €.

Marko Kopas

- masér MŠK Žilina (prevažne A mužstva).

Jaroslav Mintál

- masér MŠK Žilina
- vedie regeneračno-rehabilitačné stredisko v Strážove.

Externí pracovníci

Mgr. Tomáš Lintner, Cert. MDT

- fyzioterapeut MŠK Žilina (prevažne A mužstva) – k dispozícii je 3 dni v týždni.

Gabriela Ťapayová

- diplomovaná sestra, na ošetrovni MŠK Žilina je 3 dni v týždni a v akútnych prípadoch navyše podľa dohovoru, alebo aj ihneď.

Na starosti má:

- ošetrovanie hráčov všetkých kategórií MŠK (lieky, skener, injekcie, infúzie, chirurgické ošetrenie rán)
- v prípade potreby objednáva hráčov na vyšetrenie ku lekárom podľa charakteru zranenia a vedie ich liečebný proces podľa odporúčaní lekárov.

Mgr. Eva Nemčeková

- vrchná sestra na oddelení ortopédie, zabezpečujúca operácie a ošetrenie hráčov MŠK Žilina.

MUDr. Anton Kuric

- obvodný lekár pre všetkých zahraničných hráčov.

Doktor, zabezpečujúci lekársky dozor na zápasoch, ošetrenie, prípadné operácie hráčov

MUDr. Jozef Hudcovský

- lekár MŠK Žilina

Jeho náplňou práce je:

- každodenná komunikácia o zranených hráčoch (pôsobí nielen ako neurológ, ale ako obvodný lekár pre A mužstvo MŠK Žilina)

- vyšetovanie, infúzie, posielanie na odborné vyšetrenia
- dozor na zápasoch A mužstva a sústredujaciach v prípravnom období.

3.1.3 Kondične – rehabilitačná starostlivosť hráčov MŠK Žilina

Hráč A mužstva MŠK Žilina, ktorý nie je schopný absolvovať plnohodnotný tréningový proces so svojím mužstvom z aspektu zranenia alebo nemoci, ihneď informuje trénera a kondičného trénera. Posunie sa do starostlivosti **kondične - rehabilitačného oddelenia**. Absolvuje úvodné vyšetrenie v kabíne A mužstva, na základe ktorého rozhodne kondičný tréner o naliehavosti zranenia a usmerní postup liečby hráča, prípadné vyšetrenie lekárom podľa povahy zranenia/ochorenia. Zranení hráči sa budú 2x denne zúčastňovať tréningového procesu riadeného kondičným trénerom (Mgr. Milan Ťapay, PhD), a vedenom ním alebo určeným fyzioterapeutom (Mgr. Tomáš Lintner, Cert. MDT, Peter Vojt a Jozef Hromka) MŠK Žilina. Tréning trvá od 60 do 90 minút. Hráč ktorý je schopný absolvovať TJ (alebo jej časť) s mužstvom, ale má zdravotné problémy, je povinný vykonať okrem dennej regenerácie aj ošetrovanie u fyzioterapeutov, masérov a následnú odporúčanú rehabilitáciu. Počas každého tréningového procesu sú k dispozícii aspoň dvaja maséri a jeden fyzioterapeut.

Liečebný proces – postup liečby je stanovený kondičným trénerom. V prípade vážnejších alebo zložitejších zranení z aspektu komplikácie a dĺžky liečby, je postup konzultovaný s lekárom MŠK Žilina, externými fyzioterapeutmi, kardiologičkou, obvodným lekárom a to podľa charakteru zranenia, alebo ochorenia.

3.1.4 Vybavenie klubu z hľadiska rehabilitácie a regenerácie

Vybavenie klubu MŠK Žilina z hľadiska rehabilitácie a regenerácie sa nachádza v dvoch strediskách. Jedno rehabilitačno-regeneračné stredisko sa nachádza v lokalite mestskej časti Žilina – Strážov, na hlavnom ťahu Žilina – Bratislava a druhé stredisko sa nachádza v útrobách hlavného štadióna MŠK Žilina – pod Dubňom.

Rehabilitačno-regeneračné stredisko Strážov – v areáli sú zrekonštruované všetky priestory, ktoré okrem hráčov A – tímu mužov využívajú aj mládežníci všetkých vekových kategórií MŠK Žilina. Nachádza sa tu spoločenská miestnosť o rozmere 150 m². Súčasťou je biliardový stôl, pingpongový stôl, tri kreslá, dva gauče, teda zariadenia pre aktívnu či pasívnu regeneráciu a odpočinok, využívané hlavne medzi tréningami. V priestoroch pre regeneráciu sú k dispozícii sauna, regeneračný bazén, masážny stôl, sprchy, vírivá vaňa.

Obr. 3.2 vírivá vaňa



Zdroj: Vlastný prieskum

Obr. 3.3 sauna



Zdroj: Vlastný prieskum

Rehabilitačno-regeneračné stredisko na hlavnom štadióne v Žiline je využívané celoročne a počas sezóny je najviac využívané hráčmi A-tímu. Hlavnou časťou je kabína spojená s miestnosťou, kde sa hráči sprchujú.

Druhá miestnosť je vyhradená pre masérov na dve časti. V prvej časti hráčov masírujú, tejpujú a pripravujú pitie. V letnom období sa starajú o pitný režim hráčov v podobe iontových nápojov a v zimnom období im varia čaj. Tu sú umiestnené chladiace boxy, kde pripravujú hráčom ľad a majú tu uložené aj gélové obklady a prípravky na iontové nápoje. V druhej časti podstupujú zranení hráči elektroterapiu prostredníctvom BTL prístrojov – liečenie prostredníctvom ultrazvukového skeneru, laseru, DD-prúdov. Oblúbený je aj prístroj Game Ready, ktorý zlepšuje mechanizmy prirodzenej regenerácie tela.

V ďalšej miestnosti pracujú s hráčmi fyzioterapeuti. K dispozícii majú dve lehátka pre fyzioterapiu, rôzne cvičebné a terapeutické pomôcky v podobe cvičebných gum, balančných podložíek, elektrostimulátorov alebo stacionárneho bicykla či rotopeda.

Regenerácia a rehabilitácia pohybom prebieha aj v posilňovni. Hráči využívajú na odporúčanie lekára najmä orbitrek a bežiaci pás pod dozorom kondičného trénera pána Ľapaya. Za posilňovňou je ešte jedna malá miestnosť - telocvičňa, kde sa hráči rozcvičujú pred tréningom. Robia rôzne balančné a stabilizačné cvičenia, FMS systém, „warm up“ cvičenia na zohriatie svalov alebo používajú penový valec „roller“ ak potrebujú uvoľniť stuhnuté svaly.

Z tepelných regeneračných procedúr využíva klub suchú saunu ako formu aromaterapie. Pri saune je malý bazén o teplote 5-10 stupňov Celzia, kde sa hráči môžu schlaďiť. Pripravené pre hráčov sú aj dve drevené ochladzovacie kade.

Zo svetelných regeneračných procedúr majú svoje využitie v klube biolampa - solux.

Z vodných regeneračných procedúr využívajú hráči dve vírivé vane (6 osôb/1 vírivá vaňa) a studený bazén. V miestnosti za západnou tribúnou štadióna je umiestnená kryosauna. Túto terapiu chladom podstupujú hráči po dobu maximálne troch minút pri teplote mínus 110 – 160 stupňov Celzia. Hlboký mráz telu neublíži, pretože kryosauna vo vnútri obsahuje iba tekutý dusík. Regeneračné a rehabilitačné účinky sú poznať okamžite po procedúre.

Obr. 3.4 hlavná kabína



Zdroj: Vlastný prieskum

Obr. 3.5 posilňovňa



Zdroj: Vlastný prieskum

Obr. 3.6 odpočívacia miestnosť



Zdroj: Vlastný prieskum

3.1.5 Finančná náročnosť rehabilitácie a regenerácie

Na rehabilitáciu a regeneráciu vynakladá MŠK Žilina státisíce eur ročne. Náklady na túto nie zrovna najlacnejšiu činnosť sú pokryté z vlastného rozpočtu a sponzoringu ale omnoho väčšiu časť hradí klub. Schválený rozpočet klubu, stanovený na rehabilitáciu a regeneráciu v roku 2017 bol vo výške 320 000,00 €.

a) Celkové náklady na rehabilitáciu a regeneráciu

Celková čiastka, ktorú Mestský športový klub v Žiline za rok 2017 zaplatil na prevádzku rehabilitácie a regenerácie, bola vo výške 315 307,00 €. Sumu 307 433,00 € čerpal klub z vlastného rozpočtu a sumu 7 874,00 € mal klub formou sponzoringu na pitný režim od spoločnosti Kofola a. s..

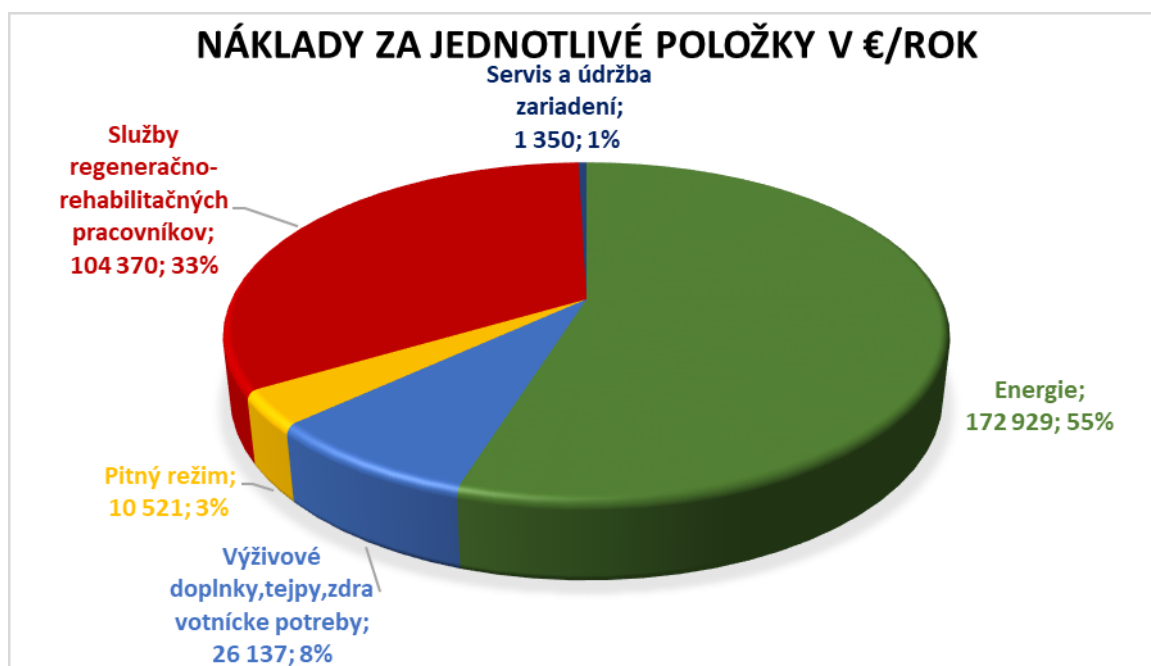
Graf č. 3.1 Pokrytie celkových nákladov na rehabilitáciu a regeneráciu MŠK Žilina za rok 2017



Zdroj: Vlastný prieskum

b) Náklady za jednotlivé položky

Graf č. 3.2 Náklady za jednotlivé položky rehabilitácie a regenerácie MŠK Žilina za rok 2017



Zdroj: vlastný prieskum

Najväčšou položkou, ktorá tvorí náklady sú pochopiteľne **energie**. (Hlavný štadión MŠK Žilina a Strážov). Za vodu zaplatil klub v roku 2017 6 787,00 € - je v tom započítaná administratíva, voda minútá z prevádzky spfch, bazénov, vírivej vane, ale aj prevádzka reštaurácie, ktorá je súčasťou budovy hlavného štadióna. Za stočné zaplatil klub 10 595,00 €. Za elektrickú energiu utratil klub 51 118,00 €. Táto energia sa využívala v športovom klube v šatniach, na tribúnach, regeneračných miestnostiach, v reštaurácii a regeneračno-rehabilitačnom stredisku v Strážove. Za tepelnú energiu klub minul 95 179,00 €. Opäť je v tom započítaná energia na celom hlavnom štadióne MŠK Žilina, teda aj v reštaurácii. Poslednou položkou, za ktorú klub utratil v rámci energií je plyn, v hodnote 9 250,00 € v rehabilitačno-regeneračnom stredisku Strážov.

Dokopy sa jedná teda o sumu 172 929,00 € za rok 2017. Táto suma je dosť skreslená, práve kvôli reštaurácii, ktorá sídli na hlavnom štadióne v Žiline a využíva energie spoločne s klubom. Táto čiastka by bola určite menšia, keby energie čerpal len klub samotný.

Ďalšou položkou sú **služby regeneračno-rehabilitačných pracovníkov** resp. platy za ich pracovnú činnosť. Dokopy im klub zaplatil 104 370,00 € za rok 2017. Mesačne sa jedná o čiastku 8 697,50 €. Konkrétne za fyzioterapeutické služby klub utratil 21 120,00 €, lekárske služby 16 740,00 €, masérské služby 34 700,00 € a služby kondičných trénerov 31 810,00 €.

V poradí už treťou položkou, ktorá tvorí náklady na rehabilitáciu a regeneráciu sú **výživové doplnky**. Klub v roku 2017 nakúpil proteínové tyčinky, kreatíny, ferro-folgamma, R2 sport, enervit, jamieson, gymline-glutamin a inosine. Za tieto doplnky zaplatil 6 486,00 €. **Tejpovacie pásky a kinesiotaping** stáli klub MŠK Žilina 4 234,00 €. **Zdravotnícke potreby** ako napr. lieky – tabletky, kvapky, obväzy, spreje, ionogeny, náplasti, gély, emulzie a masážne krémy vyšli klub na 26 137,00 €.

Nákladovú položku **pitný režim** mal klub rozdelený na 2 časti. Za minerálky pramenitej vody Rajec, od spoločnosti Kofola, a. s. v hodnote 7 874,00 € klub nezaplatil nič, ako protihodnotu poskytol tejto spoločnosti reklamu v tejto sume. Za ostatné minerálne vody, čaje, cukor a kangen vodu zaplatil klub 2 647,00 €. Dohromady mal klub pitný režim v hodnote 10 521,00 € s tým, že skutočná uhradená čiastka bola 2 647,00 €.

Poslednou nákladovou položkou je **servis a údržba**. Za prípadné opravy a údržbu masážnej vane SPA a výrobníka ľadu klub vynaložil finančné prostriedky v hodnote 1 350€.

3.1.6 SWOT analýza rehabilitácie a regenerácie MŠK Žilina

Pre zistenie slabých a silných stránok, príležitostí a hrozieb klubu použijeme SWOT analýzu. Táto analýza sa používa pri strategickom plánovaní podniku. Nám poslúži ako nástroj na sprehľadnenie jednotlivých faktorov, ktoré môžeme ďalej využiť pri navrhovaní pomocných opatrení MŠK Žilina.

Silné stránky	Slabé stránky
Dostatočne vysoký rozpočet Kvalifikovaní odborníci pracujúci s hráčmi Kvalitná infraštruktúra vo vnútri klubu Využitie vlastnej kryosauny Nadštandardná úroveň prístrojov a zariadení Žiaden nájom, všetko vo vlastníctve klubu	Pomerne vysoké náklady
Príležitosti	Hrozby
Záujem o nové, moderné zariadenia Rekonštrukcia odpočívacej miestnosti na hlavnom štadióne Spolupráca so spoločnosťou, sponzorujúca zdravotnícky materiál	Odliv vysokokvalifikovanej sily do zahraničia Rastúce ceny nových trendov v oblasti rehabilitácie a regenerácie

Krátke zhrnutie

Silné stránky klubu v oblasti rehabilitácie a regenerácie ďaleko prevyšujú slabé stránky, príležitosti a ohrozenia v každej rovine, či už materiálneho vybavenia, služieb alebo financovania. Veľkou výhodou oproti konkurenčným tímom je využívanie kryosauny, najmä hneď po domácom zápase, ktorá urýchľuje regeneračné procesy a hráči sú tak v krátkom časovom okamihu pripravení na náročný tréningový a zápasový program. Dôkazom dobrej pripravenosti hráčov a ich rýchlom zregenerovaní svedčí aj fakt, že MŠK Žilina je klub, ktorý má v priebehu doterajšej sezóny najmenej hráčov na zozname zranených alebo dlhodobo zranených. Slabou stránkou klubu sú pomerne vysoké náklady na prevádzku rehabilitácie a regenerácie. Celková suma 315 307,00 € za rok je dosť vysoká čiastka, aj keď je známe, že v tejto sume sú zarátané aj energie reštaurácie, ktorá je súčasťou štadióna.

3.2 Výskumné šetrenie v klube AS Trenčín

Obr. 3.2 AS Trenčín



Zdroj: ESTRÁNKY, 2018

3.2.1 Základné informácie o klube

Futbalová tradícia v Trenčíne je bohatá. Po vytvorení oddielu Trenčianskeho telovýchovného spolku (TTS) v roku 1905 vstúpil do Trenčína spolu s módou a novo zakladajúcou sa firmou aj futbalový oddiel Nehera – predchodca dnešného klubu.

V Trenčíne v povojnovom období existovali viaceré kluby: TJ Odeva, Merina, TTS. V roku 1960 došlo k ich zlúčeniu a vzniku spoločnej Jednoty Trenčín. Jednota postúpila po prvýkrát do 1. československej ligy. V sezóne 1962/63 sa Trenčín umiestnil na historickom 2. mieste a hral aj Stredoeurópsky pohár. V 70. rokoch však došlo k úpadku futbalu a vypadnutiu Jednoty až do 2. SNL. Jednota Trenčín ukončila svoju činnosť v roku 1983 premenovaním na TTS Trenčín. V roku 1981 vznikla opäť TJ Odeva a po jedenástich rokoch na základe zmluvy o spoločnej činnosti medzi TJ Odeva a VTJ Trenčín prišiel na svet 12. júna 1992 klub Ozeta Dukla Trenčín.

V roku 1997 postúpil do najvyššej súťaže pod vedením trénera Stanislava Grigu. Hneď v prvej sezóne príjemne prekvapil a umiestnil sa na 4. mieste s výrazne aktívnym skóre 47:31. V sezóne 2002/03 zmenil klub svoj názov na FK Laugaricio Trenčín a o sezónu neskôr na AS Trenčín. V roku 1997 sa Trenčín prebojoval do 1. slovenskej ligy, kde hral do sezóny 2007/08, kedy vypadol po jedenástich rokoch do druhej ligy.

Od sezóny 2011/12 hrá AS Trenčín opäť najvyššiu futbalovú súťaž. V sezóne 2012/2013 sa umiestnil na treťom mieste a po premene názvu slovenskej najvyššej futbalovej súťaže v sezóne 2014/2015 z Corgoň liga na Fortuna liga sa stal AS Trenčín majster SR. Nebola to však jediná

trofej v tejto sezóne, Trenčanom sa podarilo získať prestížny „Double“ po penaltovom triumfe nad Senicou vo finále Slovenského pohára. V nasledujúcej sezóne 2015/2016 sa Trenčanom podaril husársky kúsok, keď vo finále Slovenského pohára, ktoré sa konalo na neutrálnej pôde zrekonštruovaného štadióna Antona Malatinského v Trnave, porazili bratislavský Slovan 1:3. O pár dní neskôr sa obaja súperu stretli opäť, tentoraz na bratislavských Pasienkoch, a po hladkej výhre 0:4 Trenčania dokonali obhajobu „Double“ ziskom ligového primátu.

V júli 2015, FK AS Trenčín spoločne so ženským hádzanárskym tímom HK Štart Trenčín sa zlučujú a vytvárajú Asociáciu športov Trenčín. V priebehu sezóny 2015/2016 sa Asociácia rozrástla taktiež o tenisový, footgolfový, florbalový a bedmintonový klub.

a) Úspechy klubu

- Účasť v predkole Ligy Majstrov – 2015, 2016
- Účasť v predkole Európskej Lige – 2013, 2014, 2016, 2017
- Účasť v Intertoto Cupe – 1998, 1999, 2000, 2002
- 1997/1998 – 4. miesto v Mars superlige (najvyššia futbalová súťaž)
- 2010/2011 – 1. miesto v 1. lige (druhá najvyššia futbalová súťaž)
- 2012/2013 – 3. miesto v Corgoň lige (najvyššia futbalová súťaž)
- 2013/2014 – 2. miesto v Corgoň lige (najvyššia futbalová súťaž)
- 2014/2015 – víťaz Slovenského pohára
- 2014/2015 – víťaz Fortuna ligy (najvyššia futbalová súťaž)
- 2015/2016 – víťaz Slovenského pohára
- 2015/2016 – víťaz Fortuna ligy (najvyššia futbalová súťaž).

3.2.2 Zoznam pracovníkov kondične – rehabilitačnej starostlivosti

AS Trenčín

Peter Gašperák

- fyzioterapeut AS Trenčín

Jozef Liška

- masér AS Trenčín

Vyhodnotenie dotazníku, ktorý vyplňoval pán Jozef Liška

Teoretické poznatky o pánovi Liškovi, jeho práci a regenerácii i rehabilitácii v klube:

Otázka č. 1

Jozef Liška má 49 rokov a vyštudované stredné odborné učilište strojárske.

Otázka č. 2

V klube AS Trenčín sa stará o zdravotný stav hráčov A mužstva, komunikáciu s hráčmi, vytváranie atmosféry na dosiahnutie spoločných cieľov. Vede púrazový proces tak zo zdravotného hľadiska ako aj tréningového – vedie tréningový protokol spolu s hráčmi. Takisto má na starosti prípravu pitného režimu pre hráčov.

Otázka č. 3

Pre tím je pripravený každý deň.

Otázka č. 4

Hráči za ním chodia s najbežnejšími zraneniami ako sú svalové zranenia, podvrtnutý členok, nakopnutá noha (koňar).

Otázka č. 5

Naopak najvážnejší úraz, ktorý riešil bol roztrhnutý predný krížny väz útočníka Čatakoviča, rekonvalescencia trvala 6 mesiacov.

Otázka č. 6

Na otázku aké tejpovacie pásky preferuje odpovedal pevné aj pružné, záleží od typu zranenia.

Otázka č. 7

Na doterajšej rehabilitácii a regenerácii v klube by zlepšil infraštruktúru – väčšie priestory na regeneráciu a každodennú prácu. Uvítal by aj viac finančných prostriedkov na zakúpenie prístrojov urýchľujúcich regeneráciu po zranení a viac finančných prostriedkov na každodenný zdravotný materiál.

Otázka č. 8

Novinky v oblasti rehabilitácie a regenerácie napr. nové moderné prístroje, ktoré uľahčia a urýchlia zotavovací proces hráča pectivo sleduje, ale nové trendy v sebe nosia aj finančnú náročnosť.

Vyhodnotenie otázok týkajúcich sa finančnej časti:

Otázka č. 9

Na akú položku v oblasti regenerácie a rehabilitácie mňa klub najviac peňazí odpovedal, že pitný režim – hlavne zápasový a pozápasový špeciálny režim a to približne 25 000 € za rok.

Otázka č. 10

Jeho hrubá mesačná mzda od klubu je v rozmedzí 1001 – 1200 €.

Marek Chorvát

- masér AS Trenčín

MUDr. Jozef Takáč

- lekár AS Trenčín

3.2.3 Kondične – rehabilitačná starostlivosť hráčov AS Trenčín

Hráč „A“ mužstva, ktorý sa zraní v zápase alebo v tréningu, začína ihneď pracovať pod vedením fyzioterapeuta na diagnostike a rozsahu zranenia. Pokiaľ je zranenie vážnejšieho charakteru, komunikuje sa s klubovým lekárom a na základe jeho rozhodnutia nasledujú ďalšie vyšetrenia (MRI, RTG, sonografické vyšetrenie atď.) Ak je zranenie menšieho rozsahu, hráč je k dispozícii fyzioterapeutovi, ktorý s nim začína cvičiť podľa klubového protokolu cvičenia podľa druhu zranenia. Zranený hráč absolvuje tento protokol trikrát denne v klubovej posilňovni na špeciálnych cvičebných strojoch. Následne na to absolvuje zranený hráč vonkajší protokol, ktorý pozostáva z ďalších špecifických cvičení a postupov. Napriek tomu, že zranený hráč nemôže absolvovať plnohodnotné tréningy, musí byť k dispozícii trénerom, masérom, fyzioterapeutom a manažérovi „A“ mužstva. To znamená, že hráč je každý deň prítomný na štadióne. Pri vážnejších zraneniach lekár klubu určuje postup liečby a rehabilitácie. Napr. operácia kolena, členku a podobne.

3.2.4 Vybavenie klubu z hľadiska rehabilitácie a regenerácie

Vybavenie klubu AS Trenčín z hľadiska rehabilitácie a regenerácie sa nachádza priamo na štadióne. Hlavnou časťou je kabína spojená s miestnosťou, kde sa hráči sprchujú.

Vedľa kabíny je masérska a zároveň fyzioterapeutická miestnosť. Na tomto mieste sú k dispozícii dva masérske stoly na masírovanie hráčov, tejpovanie či už klasickým pevným tejpom alebo kineziotejpom. Maséri mužstva tu zabezpečujú pitný režim hráčov v podobe iontových nápojov a špeciálny zápasový a pozápasový pitný režim - Fitshape. Tieto výživové doplnky zabezpečuje majiteľ klubu. Tu sú umiestnené aj výrobníky ľadu, kde pripravujú

hráčom ľad. Zranení hráči tu podstupujú elektroliečbu a liečbu chladom – cez prístroj Game Ready ošetrojú poranené tkanivá.

V klube majú hráči k dispozícii regeneračnú linku, v ktorej sa nachádzajú: suchá sauna, masážne vane s perličkovým kúpeľom a vodnou masážou. Regenerácia a rehabilitácia pohybom prebieha aj v posilňovni – špeciálny silový protokolový tréning alebo na umelej trávě v Trenčíne na Sihoti. V rámci aktívnej regenerácie a utuženia kolektívu, využívajú hráči aj iné možnosti športového vyžitia napr. florbal, golf, footgolf v športovej hale alebo priestoroch, patriacich klubu.

Aktuálne je klub v obmedzenom režime z dôvodu priority, ktorou je výstavba nového štadióna. Na ňom bude mať klub najmodernejšiu regeneračnú linku, dostatočné priestory pre masérov, fitness, či iné typy regenerácie.

3.2.5 Finančná náročnosť rehabilitácie a regenerácie

Na rehabilitáciu a regeneráciu vynakladá klub AS Trenčín desaťtisíce eur ročne. Ich celkový rozpočet na chod klubu v roku 2017 bol cca 2,5 milióna eur, z toho 92 tisíc € bolo rozčlenených na rehabilitáciu a regeneráciu klubu a poplatky s tým spojené.

Graf č. 3.3 Celkový rozpočet klubu AS Trenčín a jeho rozdelenie na rehab. a regen. v roku 2017

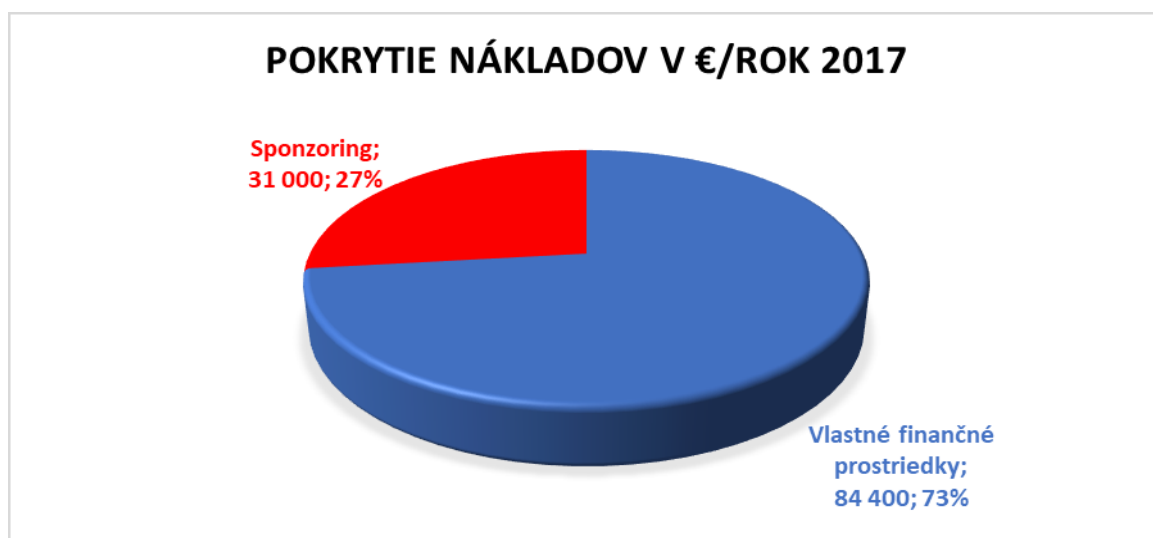


Zdroj: Vlastný prieskum

a) Celkové náklady na rehabilitáciu a regeneráciu

Celková čiastka, ktorú klub AS Trenčín v roku 2017 zaplatil na prevádzku rehabilitácie a regenerácie, bola vo výške 115 400,00 €. Sumu 84 400,00 € uhradil klub vlastnými finančnými prostriedkami z rozpočtu a zvyšnú sumu 31 000,00 € dostal klub formou mixu bartrového plnenia na obstaranie nových regeneračných prístrojov GAME READY, pitného režimu od spoločnosti Kofola a. s. a výživových doplnkov – iontových nápojov Fitshape.

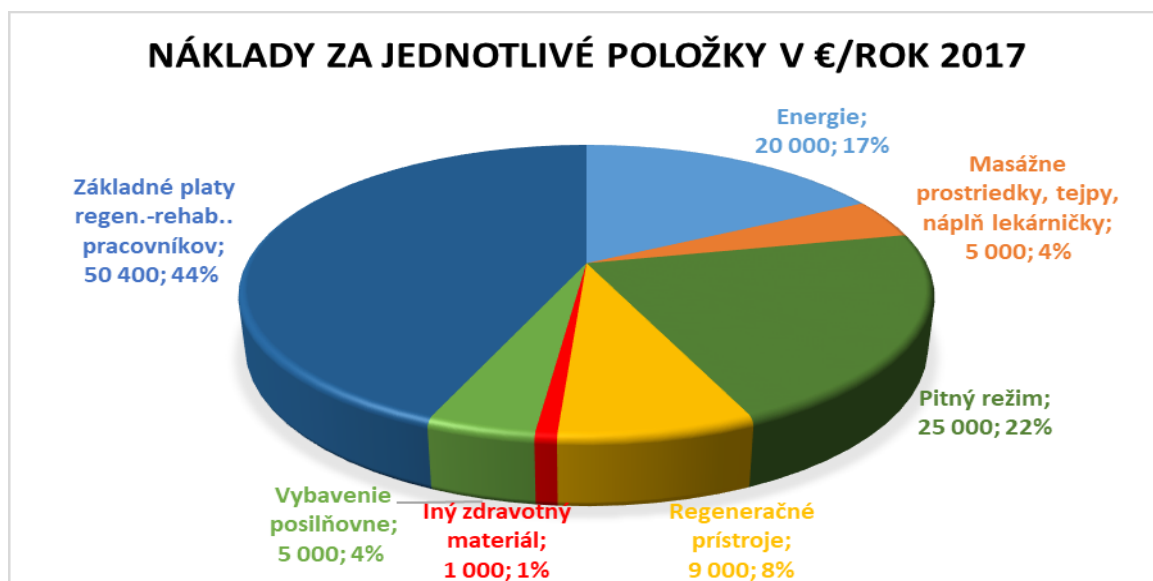
Graf č. 3.4 Pokrytie celkových nákladov na rehabilitáciu a regeneráciu AS Trenčín v roku 2017



Zdroj: vlastný prieskum

b) Jednotlivé nákladové položky

Graf č. 3.5 Jednotlivé nákladové položky AS Trenčín na rehabilitáciu a regeneráciu v roku 2017



Zdroj: Vlastný prieskum

Najväčšou nákladovou položkou klubu AS Trenčín za rok 2017 boli **platy** štyroch ľudí starajúcich sa o rehabilitáciu a regeneráciu hráčov, v sume 50 400,00 €.

Za **energie** zaplatil klub 20 000,00€. V tejto čiastke je zarátané vodné, stočné, elektrická energia a tepelná energia, používané v rehabilitačno-regeneračnom stredisku na hlavnom štadióne.

Pitný režim, rozdelený na dve časti, zabezpečil klub formou sponzoringu od spoločnosti Kofola a. s., v hodnote 5 000,00 € a výživové doplnky - **iontové nápoje Fitshape** v hodnote 20 000,00 € boli do klubu získané taktiež cez sponzoring, avšak ako protihodnotu poskytol klub reklamu v rovnakej sume týmto spoločnostiam Fitshape s. r. o. a Kofola a. s..

Za **masážne prostriedky, tejpovacie pásky, náplň lekárníčky** (lieky-tabletky, kvapky, obväzy, chladiace spreje, náplasti, emulzie) zaplatil klub 5 000,00€.

Klub AS Trenčín v roku 2017 obstaral nové **regeneračné prístroje** za cenu 9 000,00€. Formou sponzoringu získal dva prístroje GAME READY v hodnote 6 000,00 €. Za zvyšných 3 000,00 € nakúpil mobilné prístroje na elektroliečbu.

Obr. 3.3 Regeneračný prístroj GAME READY



Zdroj: ENERGYSPO, 2018

Klub spod hradu Matúša Čáka zaplatil za **vybavenie posilňovne** 5 000,00 €, rýchlejšej regenerácii majú pomôcť špeciálne stroje na to určené.

Poslednou nákladovou položkou je **iný zdravotný materiál**. Ten stál klub 1 000,00€.

3.2.6 SWOT analýza rehabilitácie a regenerácie AS Trenčín

Silné stránky	Slabé stránky
Kvalifikovaný personál, starajúci sa o rehabilitáciu a regeneráciu hráčov Priestory a vybavenie na rehabilitáciu a regeneráciu vo vlastníctve klubu Dobrá spolupráca so sponzorujúcimi spoločnosťami	Finančné zabezpečenie – nedostatok finančných prostriedkov na regeneračné prístroje a každodenný zdravotný materiál Infraštruktúra vo vnútri klubu – pomerne malé priestory pre každodennú starostlivosť o hráčov
Príležitosti	Hrozby
Výstavba nového štadiónu – najmodernejšia regeneračná linka Rozšírenie infraštruktúry pre masérov, fyzioterapeutov.	Možný odchod niektorej sponzorujúcej spoločnosti Odliv regeneračno-rehabilitačných pracovníkov ku konkurencii.

Krátke zhrnutie

Silnou stránkou klubu AS Trenčín je vysoká úroveň odborného personálu, ktorý sa stará nie len o rehabilitáciu a regeneráciu hráčov (zdravie, fyzická pohoda), ale aj o celkovú atmosféru v mužstve (psychická/duševná pohoda). Veľkou pomocou je aj sponzorské, vo forme pitného režimu – iontových nápojov a regeneračných prístrojov pre klub.

Slabou stránkou sú pomerne malé priestory, kde prebieha rehabilitácia a regenerácia. Klub momentálne funguje v obmedzenom režime, z dôvodu priority výstavby nového štadióna. Vznik novej najmodernejšej regeneračnej linky by mal tento problém odstrániť.

3.3 Komparácia obidvoch klubov

Porovnanie dvoch prvoligových klubov MŠK Žilina a AS Trenčín z hľadiska rehabilitácie, regenerácie a jej finančnej náročnosti je zaujímavé. Rozdiely medzi mužstvami v tejto oblasti sú nad očakávanie pomerne veľké. Futbalová značka MŠK Žilina je na Slovensku známejšia než ich protivník a konkurent AS Trenčín a má aj o niečo bohatšiu históriu. Keďže cieľom práce je porovnať vybavenie a finančnú náročnosť rehabilitácie a regenerácie spomínaných klubov, ďalšie kroky budú smerovať práve týmto smerom.

3.3.1 Komparácia klubov z hľadiska rehabilitačného a regeneračného vybavenia

Vybavenie klubu MŠK Žilina z hľadiska rehabilitácie a regenerácie je na špičkovej úrovni. K dispozícii majú dve rehabilitačno-regeneračné strediská na ktorých využívajú zariadenia a prístroje typu suchá sauna, regeneračný bazén, vírivá vaňa, kryokomora, ochladzovacia vaňa, biolampa, orbitrek, kompresný prístroj Game Ready. O hráčov sa stará personál zložený zo siedmych regeneračno-rehabilitačných pracovníkov, konkrétne traja maséri, dvaja fyzioterapeuti a jeden kondično-rehabilitačný manažér a jeden hlavný lekár. Pitný režim im zabezpečuje spoločnosť Kofola a. s.. Na každodennú prácu s hráčmi má klub vždy dostatok zdravotníckych potrieb, tejpovacích pásov, výživových doplnkov, masérskych a fyzioterapeutických prostriedkov.

Vybavenie klubu AS Trenčín je takisto na veľmi dobrej úrovni ale v porovnaní s klubom MŠK Žilina má len jedno rehabilitačno-regeneračné stredisko, menšie priestory na prácu s hráčmi, kde ich môžu ošetrovať a cvičiť s nimi. Azda najväčším rozdielom je kryokomora, ktorú AS Trenčín nemá, zatiaľ čo MŠK Žilina áno. Ostatné zariadenia typu suchá sauna, regeneračný bazén, vírivá vaňa - jacuzzi, regeneračný kompresný prístroj Game Ready, masérске stoly a posilňovňu vlastní obidva kluby. O zdravotný stav hráčov sa starajú dvaja fyzioterapeuti, jeden masér a jeden hlavný lekár. Pitný režim zabezpečuje klubu spoločnosť Kofola a. s., rovnako ako u ich konkurencie. Pri každodennej práci s hráčmi používa klub obmedzený počet zdravotníckych potrieb, tejpovacích pásov, masážnych prostriedkov, z dôvodu nižšieho rozpočtu na tieto pomôcky.

3.3.2 Komparácia klubov z hľadiska financovania rehabilitácie a regenerácie

a) Porovnanie z hľadiska celkových nákladov

Celková čiastka vynaložená na rehabilitáciu a regeneráciu MŠK Žilina v roku 2017 bola vo výške 315 307,00 €. Sumu 307 433,00 € čerpal klub z vlastného rozpočtu a sumu 7 874,00 € mal klub formou sponzoringu.

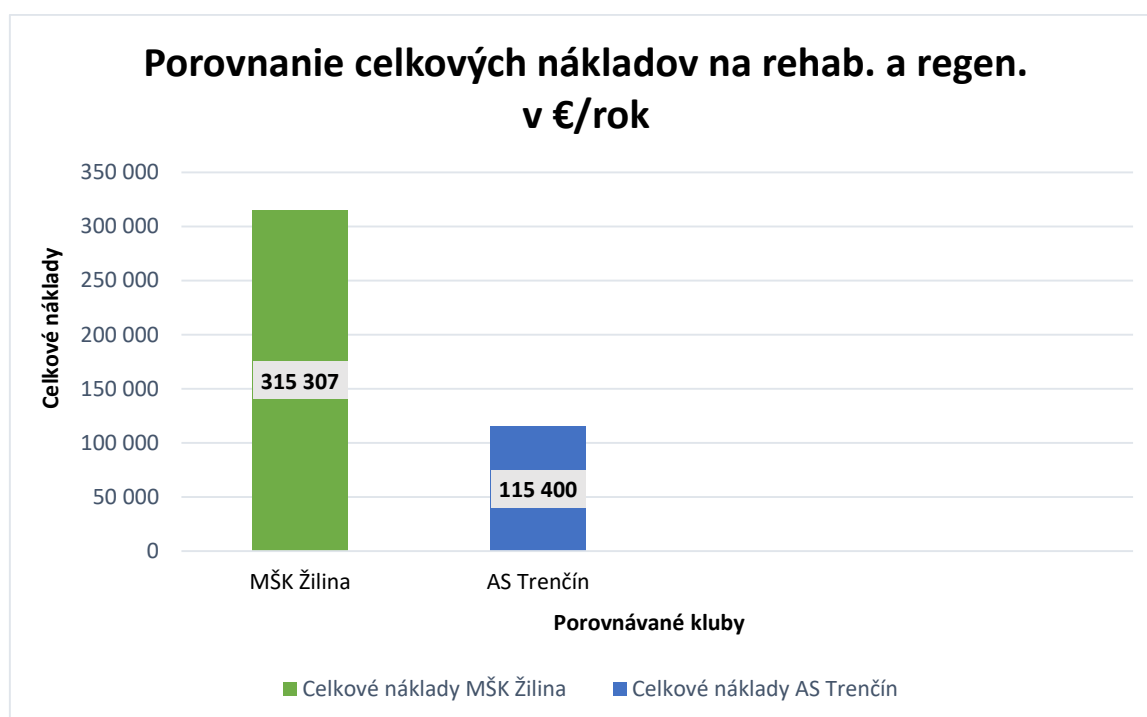
Celková čiastka vynaložená na rehabilitáciu a regeneráciu AS Trenčín v roku 2017 bola vo výške 115 400,00 €. Sumu 84 400,00 € uhradil klub vlastnými finančnými prostriedkami z rozpočtu a zvyšnú sumu 31 000,00 € dostal klub formou sponzoringu.

Z týchto údajom môžeme vyčítať, že celkové náklady MŠK Žilina na rehabilitáciu a regeneráciu boli takmer 2,8krát väčšie ako celkové náklady klubu AS Trenčín. Ak nerátame sponzorované sumy, skutočné celkové náklady z vlastného rozpočtu na prevádzku rehabilitácie a regenerácie za rok 2017 boli v MŠK Žiline takmer 3,7krát väčšie ako u AS Trenčín. Tento rozdiel je spôsobený najmä tým, že klub AS Trenčín – muži „A“ využíva rehabilitačno-regeneračné stredisko samostatne, zatiaľ čo tím MŠK Žilina – muži „A“ využíva dve rehabilitačno-regeneračné strediska spolu s mládežou a B-tímom. V nákladovej položke – energie sú taktiež započítané náklady na prevádzku reštaurácie, ktorá je súčasťou hlavného štadióna, čo konečnú sumu zvyšuje.

b) Porovnanie z hľadiska nákladov za jednotlivé položky

Porovnávame náklady za jednotlivé, rovnaké položky na rehabilitáciu a regeneráciu tímov MŠK Žilina a AS Trenčín z roku 2017, ktoré uviedli obidva kluby. Sú to konkrétne položky: energie, platy regeneračno-rehabilitačných pracovníkov, pitný režim, zdravotnícke potreby, masážne prostriedky a tejpovacie pásky. Za energie zaplatil klub zo Žiliny 172 929,00 € a AS Trenčín 20 000,00 €. Platy regeneračno-rehabilitačných pracovníkov MŠK Žilina boli vo výške 104 370,00 € a u AS Trenčín 50 400,00 €, čo predstavuje približne o polovicu nižšie náklady trenčianskeho klubu oproti žilinskému. Náklady na pitný režim mal vyššie AS Trenčín, konkrétne 25 000,00 € ale celá čiastka bola pokrytá sponzoringom. MŠK Žilina za pitný režim utratila okolo 2,5krát menej peňazí, presnejšie 10 521,00 €, z toho minerálne vody a iontové nápoje boli sponzorované v hodnote 7 874,00 € a 2 647,00 € platil klub z vlastných zdrojov. Masážne prostriedky, tejp a zdravotnícke potreby stáli MŠK Žilinu viac o 20 137,00 € ako ich konkurenta AS Trenčín.

Graf č. 3.6 Porovnanie celkových nákladov na rehab. a regen. v roku 2017 v eurách



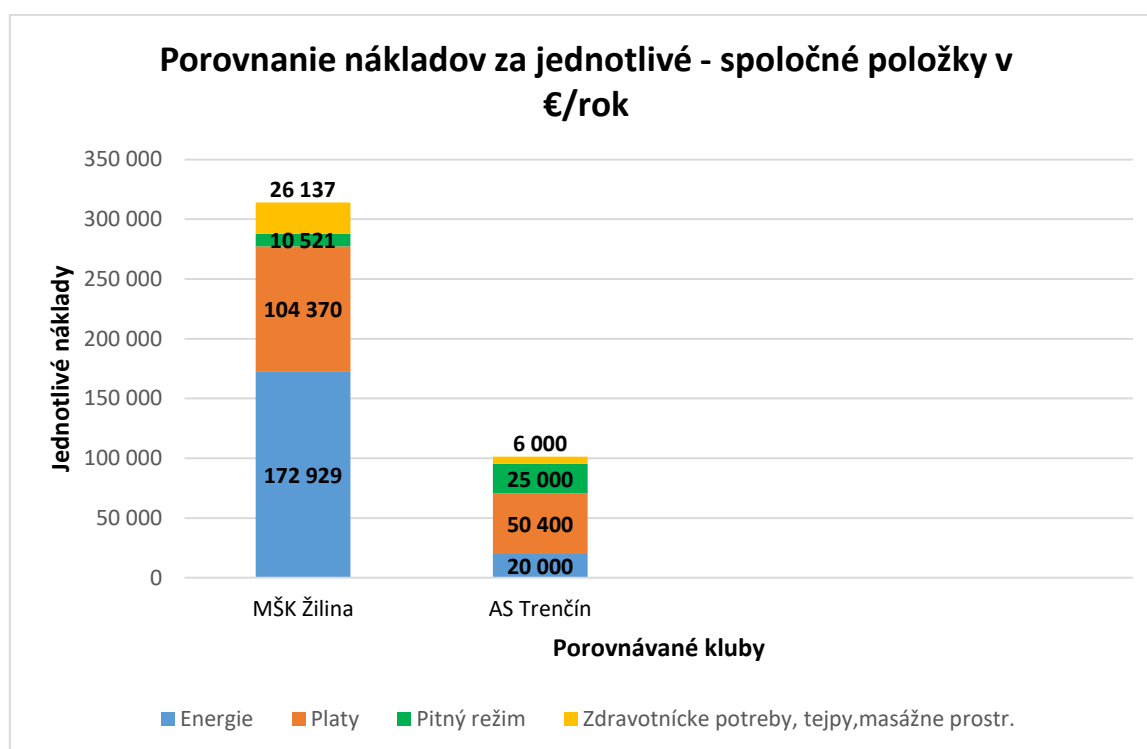
Zdroj: Vlastný prieskum

Z týchto údajov môžeme vyčítať, že celkové náklady MŠK Žilina na rehabilitáciu a regeneráciu boli takmer 2,8krát väčšie ako celkové náklady klubu AS Trenčín. Ak nerátame sponzorované sumy, skutočné celkové náklady z vlastného rozpočtu na prevádzku rehabilitácie a regenerácie za rok 2017 boli v MŠK Žiline takmer 3,7krát väčšie ako u AS Trenčín. Tento rozdiel je spôsobený najmä tým, že klub AS Trenčín – muži „A“ využíva rehabilitačno-regeneračné stredisko samostatne, zatiaľ čo tím MŠK Žilina – muži „A“ využíva dve rehabilitačno-regeneračné strediská spolu s mládežou a „B“ tímom. V nákladovej položke – energie sú taktiež započítané náklady na prevádzku reštaurácie, ktorá je súčasťou hlavného štadióna, čo konečnú sumu zvyšuje.

a) Porovnanie z hľadiska nákladov za jednotlivé položky

Porovnávame náklady za jednotlivé, spoločné položky na rehabilitáciu a regeneráciu tímov MŠK Žilina a AS Trenčín z roku 2017, ktoré uviedli obidva kluby. Sú to konkrétne položky: energie, platy regeneračno-rehabilitačných pracovníkov, pitný režim, zdravotnícke potreby, masážne prostriedky a tejpovacie pásy.

Graf č. 3.7 Porovnanie nákladov za jednotlivé – spoločné položky na rehab. a regen. v roku 2017 v €



Zdroj: Vlastný prieskum

Za energie zaplatil klub zo Žiliny 172 929,00 € a AS Trenčín 20 000,00 €. Platy regeneračno-rehabilitačných pracovníkov MŠK Žilina boli vo výške 104 370,00 € a u AS Trenčín 50 400,00 €, čo predstavuje približne o polovicu nižšie náklady trenčianskeho klubu oproti žilinskému. Náklady na pitný režim mal vyššie AS Trenčín, konkrétne 25 000,00 € ale celá čiastka bola pokrytá sponzoringom. MŠK Žilina za pitný režim utratila okolo 2,5krát menej peňazí, presnejšie 10 521,00 €, z toho minerálne vody a iontové nápoje v hodnote 7 874,00 € boli sponzorované a 2 647,00 € platil klub z vlastných zdrojov. Masážne prostriedky, tejp a zdravotnícke potreby stáli MŠK Žilinu viac o 20 137,00 € ako ich konkurenta AS Trenčín.

Dohromady, jednotlivé spoločné nákladové položky MŠK Žilina boli v hodnote 313 957,00 € a u AS Trenčín 101 400,00 €.

4 Zhrnutie výsledkov prieskumu, námety a odporúčania

V mojej bakalárskej práci bol vykonaný prieskum v dvoch futbalových kluboch najvyššej slovenskej súťaže MŠK Žilina a AS Trenčín. Stredobodom pozornosti bola regenerácia a rehabilitácia hráčov, jej priebeh, vybavenosť tímov, dopytovanie sa maséra a fyzioterapeuta na ich prácu v tíme. Hlavným jadrom tejto témy však bola finančná náročnosť rehabilitácie a regenerácie, jej komparácia a bližšia analýza z pohľadu jednotlivých nákladových položiek.

MŠK Žilina

Klub spod Dubňa, fungujúci od roku 1908 disponuje s väčším rozpočtom na túto činnosť, a preto si môže dovoliť utrátiť viac peňazí na potrebné materiálne i nemateriálne zabezpečenie. Management klubu pracuje na vysokej úrovni a tímu zabezpečuje všetko potrebné, aby hráčom nič nechýbalo. Hlavnú regeneračnú linku majú v útrobách štadióna, takže kvôli zotaveniu nemusia chodiť hráči ďaleko.

Z výsledku prieskumu bolo zistené, že pre športovcov v tíme je každý deň, po celý týždeň vždy pripravená suchá sauna, kryosauna, vírivá vaňa, regeneračný bazén, BTL prístroje - ultrazvukový skener, laser, kompresný prístroj Game Ready. Pod dohľadom má hráčov na tréningoch vždy aspoň jeden fyzioterapeut a dvaja maséri. Na zápasoch je k dispozícii aj športový lekár. Postup liečby zraneného hráča usmerňuje kondičný tréner spolu s lekárom. Zranení hráči rehabilitujú dvakrát do dňa s fyzioterapeutom v moderne vybavenej posilňovni. K postupnému zotaveniu im majú najviac pomôcť zariadenia: orbitrek, bežiaci pás a stacionárny bicykel, pričom zaťaženie sa určuje podľa zdravotného stavu.

Takisto bolo zistené, že celkové náklady na rehabilitáciu a regeneráciu za rok 2017 vyšli klub na 315 307,00 €. Sumu 307 433,00 € čerpal klub z vlastného rozpočtu a sumu 7 874,00 € získal klub na pitný režim pre hráčov od spoločnosti Kofola a. s.. Položka, ktorá najviac zaťažila rozpočet bola energie (súčasťou rehabilitačno-regeneračného strediska na hlavnom štadióne aj reštaurácia), ďalej platy regeneračno-rehabilitačných pracovníkov, výživové doplnky, tejpovacie pásy, zdravotnícky materiál, pitný režim a nakoniec servis a údržba regeneračnej linky.

Podmienkam v Žilinskom klube nie je čo vytknúť, preto pre skvalitnenie ich práce sa ťažko hľadajú odporúčania. Snáď len zmodernizovať odpočívacu miestnosť pre ešte lepšiu relax hráčov.

AS Trenčín

Klub spod hradu Matúša Čáka funguje na slovenskej „futbalovej mape“ už 113 rokov. Presnejšie od roku 1905. Pod názvom „AS Trenčín“ však vystupuje len 25 rokov. Podobne ako u MŠK Žilina, v tíme pracujú profesionáli a starostlivosť o hráčov je na vysokej úrovni. Regeneračnú linku majú k dispozícii takisto priamo na štadióne a využívať ju môžu každý deň, podľa potreby.

Z výsledkov prieskumu je zjavné, že aj napriek niekoľko násobne nižšiemu rozpočtu na rehabilitáciu a regeneráciu za rok 2017 oproti svojmu konkurentovi zo Žiliny, dokáže klub splácať svoje záväzky a zabezpečovať štandardný až nadštandardný chod.

Vybavenie klubu je situované v areáli štadióna, a hráči využívajú z procedúr suchú saunu, studený bazén, masážne vane s perličkovým kúpeľom, elektrostimulácie – ultrazvuk. Oblíbený je chladivý prístroj Game Ready. Z dôvodu výstavby nového štadióna majú fyzioterapeuti a maséri vyhradenú jednu miestnosť, kde hráčov masírujú a tejpujú. V posilňovni prebieha silový protokolový tréning, ktorý má takisto pomôcť rýchlejšie zregenerovať.

Bolo zistené, že na tréningoch a zápasoch pracuje pre klub vždy minimálne jeden fyzioterapeut a jeden masér. Na zápasoch je ešte k tomu prítomný aj lekár.

Celková suma vynaložená na rehabilitáciu a regeneráciu v roku 2017 bola 115 400,00 € z toho 84 400,00€ zaplatil klub z vlastných prostriedkov a v hodnote 31 000,00 € obstaral klub od sponzorov potrebné materiálne zabezpečenie – regeneračné prístroje a pitný režim.

To, čo klub najviac trápí sú pomerne malé priestory, kde prebieha rehabilitácia a regenerácia. Fyzioterapeuti sa delia s masérmi o jednu miestnosť ale tento problém by mala vyriešiť výstavba nového štadiónu, s novou regeneračnou linkou a väčšími kapacitnými možnosťami. Plánované dokončenie je na jeseň 2018.

5 Záver

Cieľom bakalárskej práce bolo popísať priebeh rehabilitácie a regenerácie športovcov dvoch prvoligových futbalových klubov a porovnať ich z aspektu vybavenia i finančnej náročnosti. Jednalo sa o sledované kluby MŠK Žilina a AS Trenčín. Po dostatočnom nahromadení a analýze dát, ktoré boli poskytnuté zamestnancami preskúmaných klubov sme začali pracovať na vytýčenom ciele.

Bakalárska práca je členená na teoreticko-metodickú časť a aplikačne-overovaciú časť. V obsahu, primárnej teoreticko-metodickej časti sme sa zamerali na popis základných pojmov, týkajúcich sa danej problematiky. V sekundárnej aplikačno-overovacej časti sú obsiahnuté výsledky prieskumu sledovaných klubov a ich porovnanie z hľadiska vybavenia rehabilitácie a regenerácie a jej ekonomickej náročnosti. V týchto výsledkoch prieskumu sme sa snažili aplikovať teoretické poznatky z primárnej časti do praxe. V poslednej časti sú zhrnuté výsledky prieskumu obidvoch klubov a krátke odporúčanie na možné zlepšenie v danej oblasti.

Pred začiatkom zhromažďovania potrebných dát a písaním práce boli očakávania z výsledkov vyrovnanjšie, než bola napokon skutočnosť. Podľa výsledkov prieskumu futbalový klub zo Žiliny splnil prísnejšie parametre na prevádzku rehabilitácie a regenerácie i celkovej starostlivosti o hráčov ako ich protivník. Možné zmeny v podobe skvalitnenia infraštruktúry priestorov rehabilitačno-regeneračného strediska AS Trenčín by mal priniesť nový štadión a výstavba regeneračnej linky.

V prieskume aplikačno-overovacej časti sme si zvolili z výskumných metód dotazník a SWOT analýzu. V dotazníku sme sa dopytovali maséra jedného klubu a fyzioterapeuta druhého klubu na interné informácie týkajúce sa ich práce v tíme ale aj finančnú náročnosť na ich činnosť. SWOT analýza odhalila silné a slabé stránky vnútorného prostredia, príležitosti a hrozby vonkajšieho prostredia klubu v oblasti rehabilitácie a regenerácie.

Cieľ bakalárskej práce bol splnený. Zamestnanci klubov veľmi ochotne poskytli informácie k danej problematike s tým, že recipročne mám ja pomôcť niekomu cudziemu a tak šíriť pomoc a dobrú vôľu medzi nami ľuďmi.

Z výsledkov práce teda vyplynulo, že obidva kluby sa snažia v danej oblasti napredovať a míňajú veľké finančné prostriedky na vybavenie a služby pomáhajúce zotaveniu hráčov, aj keď klub AS Trenčín má obmedzenejšie zdroje k splneniu svojich cieľov.

Zoznam použitej literatúry

1. BAHR, Roald et al. Manuál futbalovej medicíny. Praha: Olympia, 2008. ISBN 978-80-7376-080-9
2. ČÁSLAVOVÁ, Eva. Management a marketing. Praha: Olympia, 2009. 228 s. ISBN 978-80-7376-150-9.
3. DOVALIL, J. a kol. Výkon a trénink ve sportu. 4. vyd. Praha: Olympia, 2012, 336 s, ISBN 978-80-7376-326-8
4. DURDOVÁ, Irena. Sport jako sociálně ekonomický fenomén. Ostrava: VŠB-TU Ostrava, 2015. ISBN 978-80-248-3658-4.
5. DURDOVÁ, Irena. Sportovní management. Ostrava: VŠB-TUO, 2002. 122 s. ISBN 80-248-0130-2
6. DURDOVÁ, Irena. Vybrané kapitoly ze sociologie tělesné kultury. Ostrava, 1999. 60 s. ISBN 80-7078-691-4.
7. HANSUT, V. a kol. 2009. Sportovní masáž. Brno: Fakulta sportovních studií MU. 24 s. ISBN 978-80-210-4935-2.
8. HOBZA, Vladimír. Ekonomie sportu: vybrané kapitoly. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. ISBN 978-80-244-4381-2.
9. HORVÁTHOVÁ, Petra et al. Základy managementu. Ostrava: VŠB-TU Ostrava, 2017. ISBN 978-80-248-4102-1.
10. HOŠKOVÁ, B. , S. MAJEROVÁ a P. NOVÁKOVÁ, Masáž a regenerace ve sportu. 2.vyd. Praha: Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-3099-1.
11. POŠVÁŘ, Zdeněk a Jiří ERBES. Management I. Brno: Konvoj, 2005. ISBN 80-7302-105- 6
12. TESÁŘ, Vlastimil. Sportovní masáže. Praha: Grada, 2015, 120 s. ISBN 978-80-247-5415-4
13. WEISS, Daniel Tejpovanie. Bratislava, Noxi, 2015, 128 s. ISBN 978-80-8111-266-9

Zoznam skratiek

ATP - adenzíntrifosforečná kyselina (adenozíntrifosfát)

BTL prístroje – kombinované prístroje

CNS – centrálny nervový systém

CHO – uhl'ohydráty

DD-prúdy – diadynamické prúdy

ECHO – echokardiografia

FMS systém – funkcionálny pohybový systém

IR – infračervené žiarenie

LP – lekárska prehliadka

MRI – zobrazovanie magnetickou rezonanciou

Nm – newton meter

PCr – kreatinfosfát

RTG - röntgenové žiarenie

SNL – Slovenská národná liga

TJ – tréningová jednotka

Internetové zdroje

Slovakfootball.estranky: Znak AS Trenčín. [online]. [cit. 27-04-2018]. Dostupné z:

<http://www.slovakfootball.estranky.sk/fotoalbum/znaky/znaky/as-trencin.jpg.html>

MŠK Žilina: Základné informácie o klube. [online]. [cit. 27-04-2018]. Dostupné z:

<http://www.mskzilina.sk/club/>

AS Trenčín: História klubu a jeho úspechy. [online]. [cit. 27-04-2018]. Dostupné z:

<http://www.astrencin.sk/zobraz.asp?t=historia>

Energysport: Špecifikácie prístroja GameReady. [online]. [cit. 27-04-2018]. Dostupné z:

<http://www.energysport.sk/Game-Ready-system-unit-2-1-d661.htm>

Zoznam grafov

Graf č. 3.1 Pokrytie celkových nákladov na rehabilitáciu a regeneráciu MŠK Žilina za rok 2017

Graf č. 3.2 Náklady za jednotlivé položky rehabilitácie a regenerácie MŠK Žilina za rok 2017

Graf č. 3.3 Celkový rozpočet klubu AS Trenčín a jeho rozdelenie na rehab. a regen. v roku 2017

Graf č. 3.4 Pokrytie celkových nákladov na rehabilitáciu a regeneráciu AS Trenčín v roku 2017

Graf č. 3.5 Jednotlivé nákladové položky AS Trenčín na rehabilitáciu a regeneráciu v roku 2017

Graf č. 3.6 Porovnanie celkových nákladov na rehab. a regen. v roku 2017 v eurách

Graf č. 3.7 Porovnanie nákladov za jednotlivé – spoločné položky na rehab. a regen. v roku 2017 v eurách

Zoznam obrázkov

Obr. 3.1 MŠK Žilina

Obr. 3.2 vírivá vaňa (MŠK Žilina)

Obr. 3.3 sauna (MŠK Žilina)

Obr. 3.4 hlavná kabína (MŠK Žilina)

Obr. 3.5 posilňovňa (MŠK Žilina)

Obr. 3.6 odpočívacia miestnosť (MŠK Žilina)

Obr. 3.2 AS Trenčín

Obr. 3.3 Regeneračný prístroj GAME READY (AS Trenčín)

Zoznam tabuliek

Tab. 1.5 Možné účinky športovej masáže

Tab. 2.1 Teploty používané v rámci regenerácie, delené do šiestich stupňov podľa vyvolaných subjektívnych pocitov

Prehlásenie o využití výsledkov bakalárskej práce

Prehlásenie o využití výsledkov bakalárskej práce

Priklad 6.1. Dotazník pre študentov Prehlasujem, že

- som bol oboznámený s tým, že na moju bakalársku prácu sa plne vzťahuje zákon č. 121/2000 Sb. – autorský zákon, predovšetkým § 35 – užitie diela v rámci občianskych a náboženských obratov, v rámci školských predstavení a užitia diela školného a § 60 – školné dielo;
- beriem na vedomie, že Vysoká škola banská – Technická univerzita Ostrava (ďalej len VŠB-TUO) má právo nezárobkovo, ku svojej vnútornej potrebe, bakalársku prácu užiť (§ 35 odst. 3);
- súhlasím s tým, že bakalárska práca bude v elektronickej podobe archivovaná v Ústrednej knižnici VŠB-TUO a jeden výtlačok bude uložený u vedúceho bakalárskej práce. Súhlasím s tým, že bibliografické údaje o bakalárskej práci budú zverejnené v informačnom systéme VŠB-TUO;
- bolo zjednané, že s VŠB-TUO, v prípade záujmu z jej strany, uzavriem licenčnú zmluvu s oprávnením užiť dielo v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- bolo zjednané, že užiť svoje dielo, bakalársku prácu, alebo poskytnúť licenciu k jej využitiu môžem len so súhlasom VŠB-TUO, ktorá je oprávnená v takom prípade od mňa požadovať primeraný príspevok na úhradu nákladov, ktoré boli VŠB-TUO na vytvorenie diela vynaložené (až do ich skutočnej výšky).

V Ostrave dňa 4. 5. 2018

Patrik Janáček

meno a priezvisko študenta

Zoznam príloh

Príloha č.1 Dotazník pre fyzioterapeuta MŠK Žilina

Príloha č.2 Dotazník pre maséra AS Trenčín

Príloha č.1 – dotazník pre fyzioterapeuta MŠK Žilina

Vážený pán Peter Vojt,

Moje meno je Patrik Jarabica, mám 24 rokov a som v 3. ročníku bakalárskeho štúdia odbor Športový management na VŠB-TU Ostrava. Tento dotazník bude použitý výhradne pre účely mojej bakalárskej práce, v ktorej sa zaoberám zrovnávaním klubov MŠK Žilina a AS Trenčín z hľadiska rehabilitácie, regenerácie a jej finančnej náročnosti. Otázky sú zamerané na činnosť maséra v klube, jeho význam pre hráčov a náklady vynaložené na činnosť regenerácie a rehabilitácie. Vyplnenie dotazníka Vám zaberie pár minút. Vopred ďakujem za spoluprácu.

1. Uveďte vek a dosiahnuté vzdelanie.

2. Charakterizujte Vašu činnosť u mužstva.

3. Ako často ste pre tím pripravený?

- ☐ každý deň
- ☐ 1x týždenne
- ☐ 2x týždenne
- ☐ 3x týždenne
- ☐ len pri zápasoch
- ☐ inokedy (kedy?).....

4. Aké typy masáže preferujete?

a) pred zápasom

b) po zápase

5. Ako často masírujete hráčov?

6. Zúčastnili ste sa za posledné 3 roky nejakého školenia v odbore masérstvo/fyzioterapia? Ak áno, akého a kde.

7. Konzultuje s vami realizačný tím rozpočet na rehabilitáciu a regeneráciu? Ako to prebieha?

8. Ako podľa Vás ovplyvní včasná a dostatočná regenerácia hráčov výkon?

9. Poskytujete masérské služby aj verejnosti alebo sa staráte len o hráčov v MŠK Žilina?

10. Aké sú podľa Vás nedostatky klubu z pohľadu rehabilitácie a regenerácie?

11. Aké sú podľa Vás silné stránky klubu z pohľadu rehabilitácie a regenerácie?

12. Na škále od 1 do 5 uveďte, ako ste spokojný s rozpočtom, ktorý je pridelený na rehabilitáciu a regeneráciu na sezónu 2017/2018. (tučným písmom zvýraznite, 1 – najmenej spokojný, 5 – najviac spokojný)

1 2 3 4 5

13. Aká je Vaša hrubá mesačná mzda (plat) od klubu?

☐ menej než 800€

☐ 800 – 1000€

☐ 1001 – 1200€

- ☐ 1201 – 1400€
- ☐ viac ako 1400€

14. Odhadnete, aké sú priemerné celkové mesačné náklady klubu na regeneráciu a rehabilitáciu (náklady na masáže, fyzioterapiu, tejpovanie, pitný režim, prevádzku sauny, kryokomory, spotreba vody, energie, platy, poplatky u lekára)?

- ☐ menej než 4000€
- ☐ 4000 – 5500€
- ☐ 5501 – 7000€
- ☐ 7001 – 8500€
- ☐ viac ako 8 500€

15. Odhadnete, aké sú celkové mesačné náklady klubu na masérsku činnosť?

- ☐ menej než 2000€
- ☐ 2000 – 3000€
- ☐ 3001 – 4000€
- ☐ 4001 – 5000€
- ☐ viac ako 5000€

Príloha č.2 – dotazník pre maséra AS Trenčín

Vážený pán Jozef Liška,

Moje meno je Patrik Jarabica, mám 24 rokov a som v 3. ročníku bakalárskeho štúdia odbor Športový management na VŠB-TU Ostrava. Tento dotazník bude použitý výhradne pre účely mojej bakalárskej práce, v ktorej sa zaoberám zrovnávaním klubov MŠK Žilina a AS Trenčín z hľadiska rehabilitácie, regenerácie a jej finančnej náročnosti. Otázky sú zamerané na činnosť maséra v klube, jeho význam pre hráčov a náklady vynaložené na činnosť regenerácie a rehabilitácie. Vyplnenie dotazníka Vám zaberie pár minút. Vopred ďakujem za spoluprácu.

1. Uveďte vek a dosiahnuté vzdelanie.

2. Charakterizujte Vašu činnosť u mužstva.

3. Ako často ste pre tím pripravený?

- ☐ každý deň
- ☐ 1x týždenne
- ☐ 2x týždenne
- ☐ 3x týždenne
- ☐ len pri zápasoch
- ☐ inokedy (kedy?).....

4. S akými najbežnejšími zraneniami chodia hráči za vami?

5. Aký najvážnejší úraz ste u hráča riešili a ako dlho trvala rekonvalescencia?

6. Aké tejpý preferujete a prečo?

- ☐ pevné
- ☐ pružné
- ☐ žiadne

7. Čo by ste zlepšili na doterajšej rehabilitácii a regenerácii v klube?

8. Sledujete vývoj – novinky v oblasti regenerácie a rehabilitácie, napr. nové moderné prístroje, ktoré uľahčia a urýchlia zotavovací proces hráča?

9. Na ktoré zariadenia v oblasti regenerácie a rehabilitácie mýňa klub najviac peňazí?

10. Aká je Vaša hrubá mesačná mzda (plat) od klubu?

- ☐ menej než 650€
- ☐ 651 – 800€
- ☐ 801 – 1000€
- ☐ 1001 – 1200€
- ☐ 1201 – 1400€
- ☐ viac ako 1400€